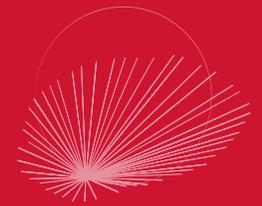
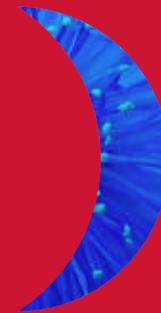
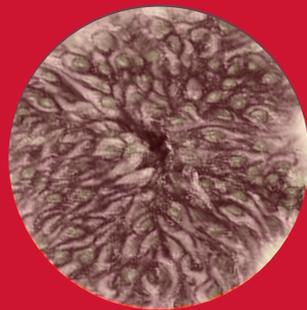
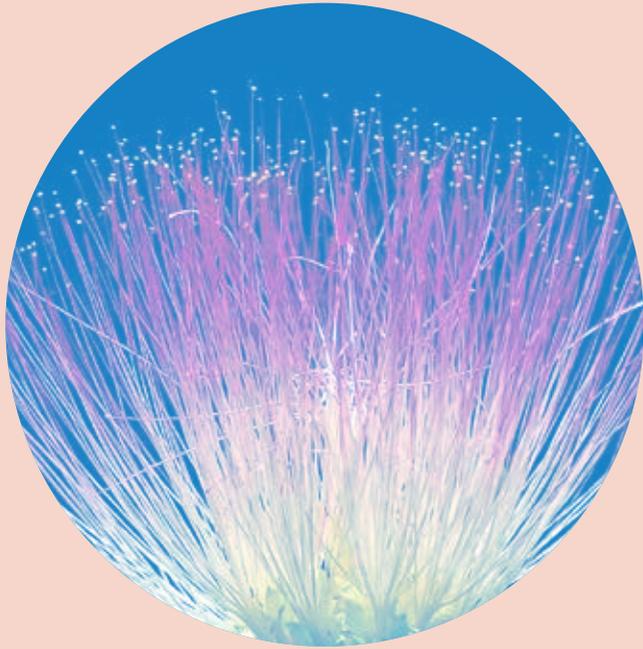


# Mandala Lunar

energia pessoal em sincronia com as fases da lua





# para quem mandá-la lunar?

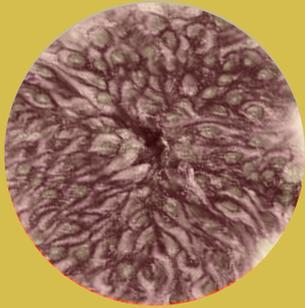
**Vou mandá-la lunar.**

Isso mesmo: vou pedir para que você pare, se **observe e entenda seu ciclo menstrual alinhado ao ciclo da lua.**

Parece estranho? Te conto o porquê:

Pelo significado simbólico e arquetípico lunar e pela antiga sabedoria da influência desse satélite na natureza, **compreendemos como a energia pessoal se expressa em cada período do ciclo.**

Essa observação abre o **espaço para intuição, para o sentimento, para a racionalização e a para libido interior**, que começa a se direcionar na busca da integração que a levará às **curas emocional e física.**



## //nova

Menstruação, liberação do tecido uterino, baixa de estrogênio e progesterona  
Recolhimento, limpeza energética, silêncio,  
sabedoria, fim e início.

Período pré-ovulatório; reconstrução do tecido uterino; sobe estrogênio

Permissibilidade, alegria, sonhos, irmandade, ideias

## crescente//



# os arquétipos de cada lua



## //cheia

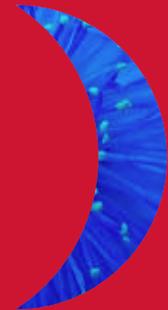
Período ovulatório (fértil); baixa estrogênio sobe progesterona;  
liberação do óvulo; excitação

**Sociabilidade, amorosidade, prazer, desfrute,  
produtividade**

Período pré-menstrual; baixa progesterona

**Reflexão, mudança, limite, sexualidade,  
necessidades subjetivas, voltar-se para si**

## minguante//



# como usar a mandala?

O trabalho com a mandala lunar consiste em 3 etapas.

**1 – coletar dados diariamente**

**2 – síntese de autorepresentação  
ao final do ciclo**

**3 – mandala lunar intencionada**

Anotar dados sobre a **sensações do corpo, da vulva e do útero; relações sexual, emoções mais e menos agradáveis; o que mais ocupou sua atenção** a cada dia é uma maneira de **criar um vínculo e um comprometimento consigo.**

Vamos passo-a-passo? **No livreto, trago uma tabela de cada semana para que você possa expressar - da forma como se sentir mais confortável - qual foi a tônica da sua semana.**

Dentro do livreto, você terá a mandala em si, que explicarei adiante como completar dia-a-dia. Mas, antes de qualquer coisa, **sugiro que você comece preenchendo o centro de sua mandala com um desenho, uma cor, algumas palavras para seu mês,** pois representarão um portal de autoconhecimento ao final do processo.

A seguir, trago alguns exemplos sobre dados que serão muito bem-vindos em sua sua mandala lunar e na síntese de suas semanas. A ideia é que você possa acrescentar o que fizer sentido: fome, sono, inchaço, entre outros.

# corpo, mente e sentimentos

---



masturbação



sexo protegido



retirada



sexo protegido



ovulação



cólica



dor de cabeça



espinhas



vitalidade



sonho ruim



sonho bom



insight



intuição



irritação



introspecção



felicidade



tristeza

# vagina e útero

## colo do útero



alto



baixo



aberto



fechado



duro



suave

## muco cervical



cremoso



elástico



líquido



transparente



branco

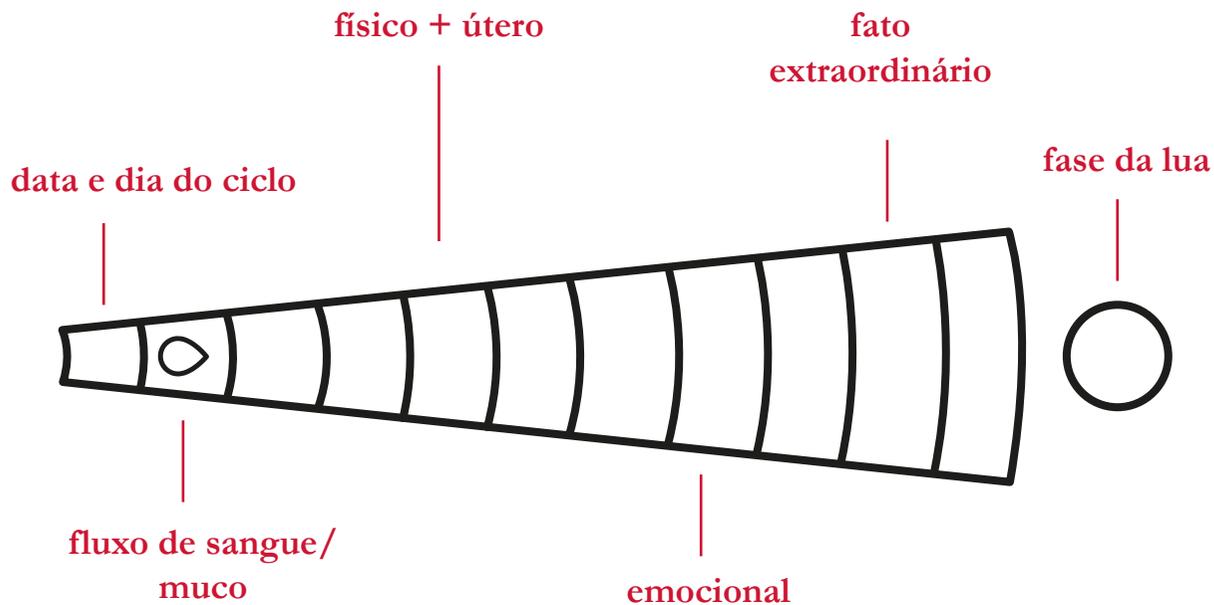


seco



abundante

# exemplo de preenchimento



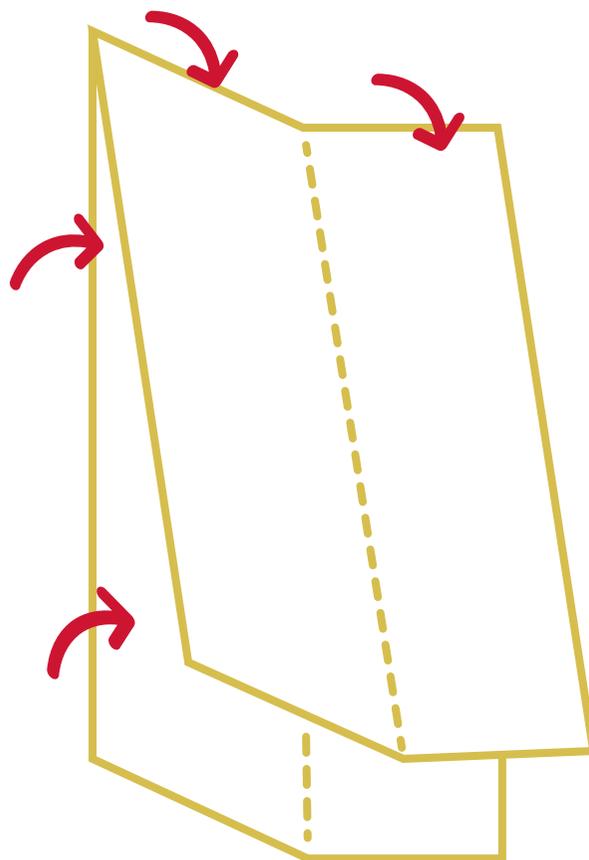
Você pode utilizar os ícones indicados previamente ou criar seus próprios métodos de preenchimento, com cores, imagens, palavras.

O importante é ter tudo registrado!

# montando seu livreto mensal

---

Para facilitar o acompanhamento da sua trajetória, trago a você um livreto mensal, no qual você poderá preencher tanto a tabela quando a mandala. Ao fim, apresento uma parte para a síntese dos 3 meses em comparação.



Imprima  
e dobre seu  
livreto ao meio duas vezes!  
Guarde-os para  
comparar-se



mes:

# Mandala Lunar



/allineblanco



@allineblanco



1ª semana

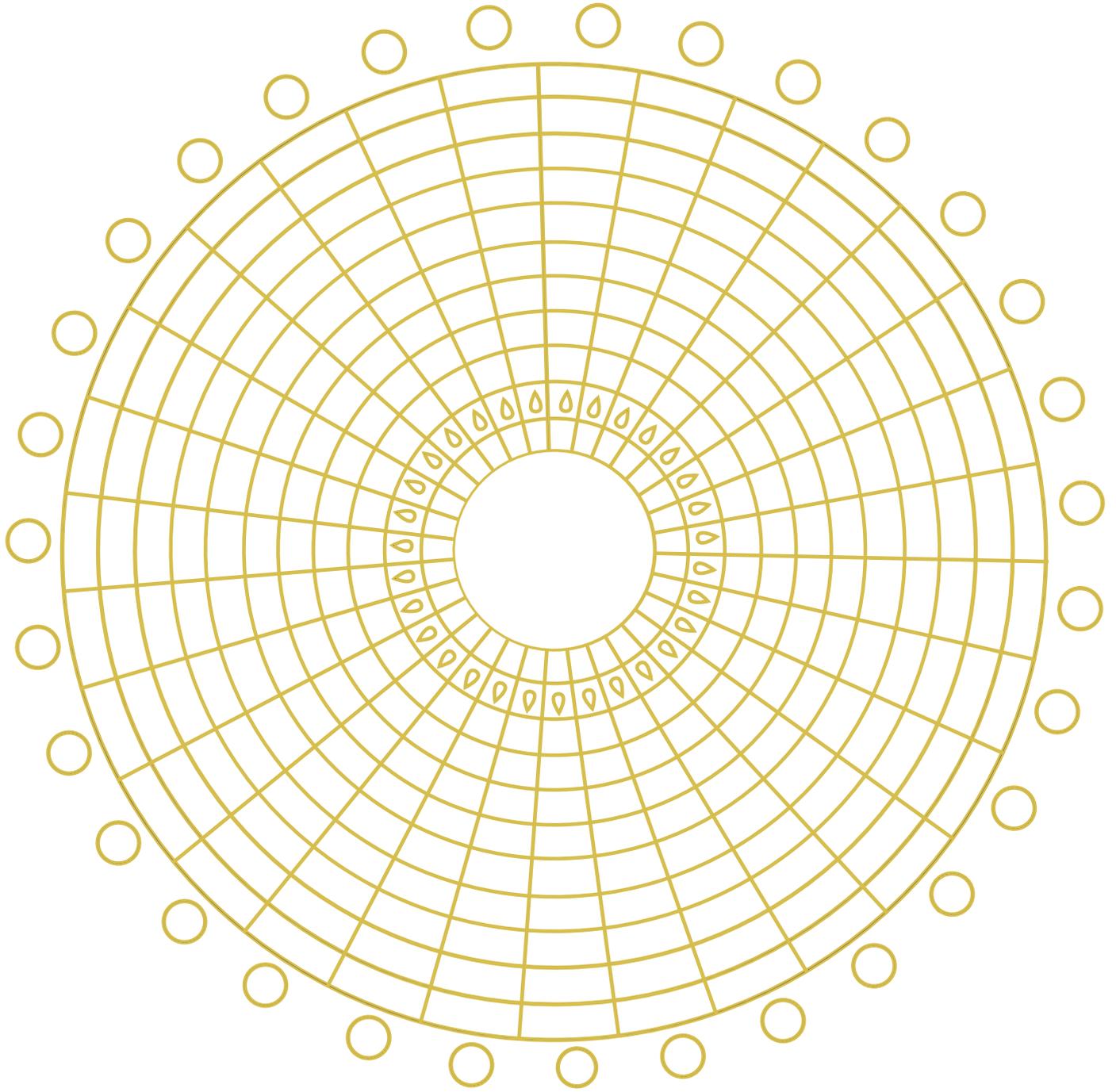
3ª semana

2ª semana

4ª semana

**corpo**

**sentimentos**



**vagina  
útero**

**mente**

# Mestras de si

Agora que você já sabe o que precisa para começar a se observar e se reconectar consigo por meio da conexão lunar, convido você a acompanhar meu instagram para participar da imersão “Mestras de si”, na qual aprofundo o estudo das mandalas e dos ciclos das mulheres na cura do feminino.

Seguimos conectadas!



@allineblanco



/allineblanco