

W O R K B O O K

LA LUNA DI NEVE

Lavoriamo insieme
con le energie di
questa magica Luna!

WWW.SONIACAMPANA.IT

Febbraio

Il mese è caratterizzato da due forze complementari: da un lato la necessità di riposare e aspettare, dall'altro lato la necessità di purificare, rinnovare e creare spazio.

È importante equilibrare il riposo e la crescita per permettere ai nostri sogni e a noi stessi di prosperare.

Prenditi cura di te e dei tuoi sogni!!!

Sonia



ABOUT ME

Ciao sono Sonia e sono una Naturopata Druidica!

Ho coniugato il mio percorso da Naturopata con l'etica, gli ideali e le passioni che mi muovono quotidianamente.

Guidarti e fornirti strumenti per riscoprirti e scoprire il mondo che ti circonda, accompagnarti in un cammino di ripristino energetico e fisico sono i miei più grandi obiettivi. **Costruire percorsi** che come piccoli semi possano gettare le basi di una trasformazione in grado di farti germogliare e fiorire è la mia missione.

“

LA LUNA DI NEVE *detta anche*

LUNA DEL CORVO
LUNA DI GHIACCIO
LUNA SELVATICA
LUNA RINASCENTE
LUNA OSSUTA
LUNA DI PULIZIA



PAROLE CHIAVE

SOGNO
CERCARE ISPIRAZIONE
MEDITARE
SELF-LOVE

e adesso.... lavoriamo insieme!

WORKBOOK

La cosa peggiore che può farci il nostro ego è causare comportamenti che, se consapevoli, non commetteremmo. Prova questi esercizi che ti aiuteranno a farti un'idea di dove l'ego (o paura) ti sta trattenendo.

Cosa farei se sapessi di non poter fallire?

Pensando al mio problema più grande in questo momento, cosa mi aiuterebbe davvero a risolverlo?

Cosa potrei fare che mi piace sul serio, per staccare un po' la spina?
(Dopo averlo scritto...mi raccomando fallo!)

come è andata?

A prima vista sembrava un lavoro semplice ma invece quanto è stato potente!

Per completare il nostro «lavoro» ti lascio qui un piccolo rituale che puoi utilizzare per essere ancora più in sintonia con questa Luna!



SCRUB DI BRIGHID

Brighid viene definita la Grande Madre dei Celti. E' un archetipo molto potente ma te ne parlo meglio in [questo articolo](#)!

Ti lascio invece una piccola ricetta per uno **scrub al viso** dedicato proprio alla Dea.

INGREDIENTI

2 tazze di fiocchi d'avena
2 cucchiaini di fiori di lavanda essiccati
2 cucchiaini di olio di mandorle dolci
2 cucchiaini di argilla bianca

PREPARAZIONE

Mescola tutti questi ingredienti e poi frullali. Usa la miscela prendendone poca per volta e unendo acqua tiepida. Massaggia il tuo viso!



grazie!

Vuoi ricevere altri contenuti gratuiti?
Iscriviti alla scintillante newsletter «Sparkle»!

MI ISCRIVO!



Continua a seguirmi su:



@sonia.campana.naturopata



@sonia.campana.naturopata



www.soniacampana.it