

# La Womb Blessing® mondiale de Mai

La Worldwide Womb Blessing® éveille et soigne les énergies des femmes depuis 2012

Originateure: Autrice et enseignante Miranda Gray



[Click here for Miranda's personal welcome](#)

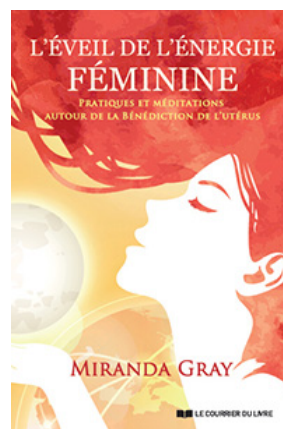
*Je suis enchantée que tu participes à la Bénédiction Mondiale de l'Utérus.*

*La Bénédiction n'est pas seulement destinée à apporter une guérison et une connexion à ton utérus et ta féminité, elle est aussi conçue pour ancrer le Féminin Divin sur notre Terre. Elle aide les énergies féminines à s'éveiller chez chacun et apporte amour, soin et créativité dans le monde de manière à inspirer une nouvelle direction pour l'humanité.*

*S'il te plait apprécie l'énergie et le nouveau voyage vers la plénitude et la joie d'être une femme que chaque Bénédiction amène !*

*Amour et bénédictions, Miranda*

Découvre plus d'informations sur la Womb Blessing Mondiale dans le livre ['Éveil de l'énergies féminines' de Miranda Gray.](#)



## Avant ta Womb Blessing®

Comme lorsque tu reçois un colis, tout ce que tu dois faire est rester ouverte pour recevoir le cadeau de la Bénédiction de l'Utérus. Si la méditation est quelque chose de nouveau pour toi, ces exercices t'aideront pour la Bénédiction de l'Utérus.

## Le Jour de la Womb Blessing®

### De quoi ai-je besoin pour participer ?

Tu vas avoir besoin de :

- **Deux petits « Bols Utérus »** – cela peut être n'importe quel bol ou coupe.
- **Un châle ou une écharpe** à placer sur tes épaules pour créer un espace sacré et amener ta conscience sur ton corps.
- [La Méditation de la Womb Blessing](#) et la [Méditation de Partage](#) ci-dessous, ou un [téléchargement de la version audio](#)
- Quelque chose à manger

### Pour améliorer l'expérience, tu peux :

- Mettre de la musique douce
- Faire un autel
- Le décorer aux couleurs de l'Archétype de la Terre.
- Faire la méditation avec de la famille ou des amis, en présence ou en ligne.
- Participer dans les Méditations additionnelles :

1. [La Méditation Terre-Yoni](#)
2. [La Méditation saisonnière de l'hémisphère nord](#)  
[La Méditation saisonnière de l'hémisphère sud](#)

Choisis la méditation pour ton hémisphère et consulte le texte de la méditation pour voir ce dont tu auras besoin.

# La Womb Blessing® mondiale de Mai

La Worldwide Womb Blessing® éveille et soigne les énergies des femmes depuis 2012  
Originateure: Autrice et enseignante Miranda Gray

---

## Comment participer :

### Facile, étape par étape

**Étape 1 : À l'heure que tu as choisie, lis la magnifique Médiation de la Womb Blessing.**  
(5 minutes)

**Étape 2 : Reçois la Blessing.** Assieds-toi tranquillement, détends-toi et reçois la belle énergie. (15 minutes)

**Étape 3 : Envoie et reçois de la lumière.** Lis la Méditation de partage et envoie et reçois de la lumière et de l'amour de toutes les femmes qui participent autour du monde. (10 minutes)

**Étape 4 : Célébration !** Bois, mange et célèbre tes belles énergies féminines!

-----  
**Étape 5 : Participe aux méditations pour les énergies féminines additionnelles !** En plus de la méditation de la Womb Blessing, tu peux également participer à l'une ou aux deux méditations supplémentaires suivantes:

1. La Terre-Yoni Blessing
2. La Méditation saisonnière

Ensuite **Célébration !** Bois, mange et célèbre tes belles énergies féminines !

**Étape 6 : Poursuis ton voyage d'éveil et de soin... inscris-toi à ta prochaine Womb Blessing.**

Reçois une autre Womb Blessing pour ouvrir et soigner des niveaux plus profonds de tes énergies féminines, profite d'une autre Bénédiction Terre-Yoni, et découvre les prochaines méditations saisonnières.

Nous te ferons savoir quand l'inscription sera ouverte ! 😊



<https://www.facebook.com/worldwidewombblessing/>



<https://www.instagram.com/wombblessing.mirandagrays/>

# 1. La Méditation Womb Blessing®

Avant l'heure choisie par ton inscription pour la Blessing :

Remplis un Bol avec de l'eau - qui va représenter les Eaux Vivantes de ton utérus, et dépose une bougie dans l'autre Bol – qui va représenter la Lumière de la Bénédiction et qui va remplir ton centre utérus.

Place les Bols dans un endroit sûr, en face de toi, afin qu'ils ne soient pas renversés.

A l'heure que tu as choisie :

Ferme les yeux et amène ta conscience à l'intérieur de ton corps.

Ressens ton poids sur le coussin, le poids de tes bras sur tes genoux. Inspire profondément et sens-toi centrée au cœur de toi-même.

Amène ta conscience dans ton utérus ; vois, sache, ressens ou imagine que ton utérus est comme un arbre avec deux branches principales, au bout desquelles se trouvent des feuilles magnifiques et des fruits rouges semblables à des bijoux.

Sens ou imagine que les racines de l'arbre s'enfoncent profondément dans l'obscurité de la terre, qu'elles te relient à elle et t'ancrent, te permettant de recevoir de l'énergie dorée dans ton utérus.

Sens-toi enracinée et équilibrée.

*(Pause)*

A présent, permets à l'image de ton Arbre Utérus de grandir, jusqu'à ce que les branches de l'arbre se séparent au niveau de ton cœur. Lorsque tu te relies à cette image, vois ou ressens le centre de ton cœur s'ouvrir et l'énergie s'écouler dans tes bras, jusque dans tes mains et tes doigts.

Ressens la connexion d'amour entre la terre, ton utérus et ton cœur.

*(Pause)*

Toujours dans la conscience de ton cœur, lève les yeux et sens ou ressens que les branches de l'arbre continuent à s'élancer au-dessus de ta tête pour entourer tendrement la Pleine Lune de leurs bras.

La beauté de la Pleine Lune te baigne dans une lumière pure blanc-argenté, qui te purifie en traversant ton aura et en ruisselant sur ta peau.

Ouvre-toi pour recevoir la lumière de la Lune. Permits-lui de pénétrer par ta couronne et emplir ton cerveau de lumière. Détends-toi davantage et reçois cette lumière dans ton cœur.

Détends-toi davantage, ouvre ton utérus et accueille cette énergie dans ton utérus, en bénédiction.

*Assieds-toi, détendue, pour recevoir l'énergie de la bénédiction de l'utérus et la synchronisation jusqu'à l'heure 20.*

# La Womb Blessing® mondiale de Mai

La Worldwide Womb Blessing® éveille et soigne les énergies des femmes depuis 2012

Originateure: Autrice et enseignante Miranda Gray

---

## *Pour terminer la méditation :*

Ramène ta conscience vers ton centre utérus et fais pousser les racines de ton arbre utérus profondément dans la la Terre.

*(Si tu veux continuer avec les autres méditations, tu n'as pas besoin de faire la partie suivante.)*

Prends une grande inspiration.

Remue tes doigts et tes orteils.

Souris.

Ouvre les yeux.

*Bois l'eau de ton bol d'utérus et mange quelque chose de sympa.*

## 2. La Méditation de partage

À nouveau, prends conscience de la présence de la Lune au-dessus de ta tête et laisse son énergie te baigner de lumière. Ressens la lumière emplir ta tête et ton cœur, et couler de tes bras jusqu'à tes mains.

Permetts à cette énergie de s'écouler depuis ton cœur vers tes mains et jusque dans le Monde.

Sens-la s'étendre vers d'autres terres et transformer la vibration en celle du Féminin Divin. Ressens qu'elle guérit, aime, rassure et prend soin du monde entier.

Perçois la présence de toutes les femmes dans le monde qui sont reliées à cette énergie en ce moment même. Envoie-la vers elles et reçois-la d'elles dans l'amour, le partage et la communion. *(Pause)*

Maintenant laisse l'énergie de la Lune au-dessus ruisseler depuis ta tête, descendre dans ton cœur puis dans ton utérus et dans le sol.

Laisse l'énergie éveiller et guérir la sacralité de la Terre et de la Déesse dans la Terre. *(Pause)*

### *Pour finaliser la méditation :*

Ramène ton attention au centre de ton utérus et fais grandir les racines de ton Arbre Utérus profondément dans la Terre. Ressens ton poids sur la chaise. Prends une profonde respiration. Bouge tes doigts et tes orteils. Souris. Ouvre les yeux.

*Bois l'eau de ton Bol Utérus. Déguste quelques douceurs et boissons en célébration.*

Si tu le souhaites, tu peux participer à l'une des deux méditations supplémentaires :

1. [La Blessing Terre-Yoni](#)
2. La médiation saisonnière pour le [Nord](#) ou le [Sud](#) de la Terre.

Re-remplis l'eau dans ton bol utérus.

# La Womb Blessing® mondiale de Mai

La Worldwide Womb Blessing® éveille et soigne les énergies des femmes depuis 2012

Originateure: Autrice et enseignante Miranda Gray

---

## Méditations optionnelles

Les activités suivantes peuvent être ajoutées après la Méditation de partage.

### 3. La Bénédiction Terre-Yoni

La **Bénédiction Terre-Yoni** est un partage mondial de l'énergie de la Mère Divine dans lequel les femmes participantes reçoivent l'énergie de la Bénédiction Terre-Yoni pour apporter la guérison, et restaurer la sacralité, à leurs Yonis (un mot Sanskrit pour le vagin et la vulve)

La Bénédiction Terre-Yoni est un don gratuit d'amour pour la guérison de toutes les femmes. J'espère que tu l'apprécieras. Amour et Tendresse Miranda

#### La Yoni

La Yoni est un sanctuaire sacré. Elle est la porte par laquelle la belle énergie de la Terre entre dans notre corps, la porte par laquelle émerge la vie, et à travers laquelle nous nous connectons à la Terre. La Yoni relie le monde extérieur à l'obscurité intérieure et le centre spirituel de notre utérus, et nous enracine dans la Terre. C'est le temple physique du Féminin Divin dans son aspect de jeune fille, femme adulte, femme mature et femme âgée.

Dans cette simple bénédiction la Mère Divine nous revient, pour guérir de l'aliénation et réveiller son énergie et sa présence dans nos vies.

#### Comment participer :

1. **Lis la méditation ci-dessous**, en imaginant les scènes que tu lis. Si tu as organisé un groupe, tu peux choisir une femme pour lire la méditation.
2. Assieds-toi au calme pour recevoir l'Initiation Terre-Yoni. Tu peux sentir des picotements dans ton corps, tu peux être consciente de l'énergie, des couleurs ou du Féminin Divin, ou tu peux simplement te sentir en paix.
3. Si tu le souhaites, tu peux continuer avec la Méditation sur les Archétypes. Si tu souhaites terminer la séance, étire-toi, bois de l'eau et mange de la nourriture pour t'aider à t'ancrer. Mange consciemment - en savourant chaque bouchée et en sachant que tu manges le corps de la Mère – fais de l'acte de manger une prière sensuelle d'amour et de connexion.

## La Méditation de la Bénédiction Terre-Yoni

La Bénédiction prend 10 minutes. Amène tes mains en **position de Yoni (voir photo)**.

Si tu as des difficultés à faire la forme, assure-toi juste que la position de tes mains est confortable. Pense que tes mains prennent la forme d'un cœur.

Lis la méditation ci-dessous, en te donnant le temps de visualiser et d'expérimenter chaque aspect de celle-ci.



Assieds-toi confortablement et ferme les yeux.

Amène ta conscience dans ton utérus, ta Yoni et la Terre. Respire profondément.

Vois, sais, sens ou imagines que tu te tiens sur une magnifique plage, avec les vagues qui lavent doucement tes pieds. Face à toi il y a une petite île sacrée couverte d'arbres anciens.

(Pause)

Serpentant entre les arbres un chemin escarpé à côté d'un petit ruisseau. Tu entends le bruit du ruisseau qui s'écoule en petites cascades parmi les rochers.

Tu suis le chemin qui monte, consciente de la Terre sous tes pieds nus, la douce énergie des arbres, plantes et animaux autour de toi, et la caresse chaude de la lumière du soleil. Tu es détendue alors que tu montes et que tu ressens la connexion sacrée entre ta Yoni, la vie et la Terre.

(Pause)

Le chemin se termine à la source du ruisseau, un petit sanctuaire niché entre deux énormes rochers blancs. Tu vois l'eau qui émerge de l'ouverture du sanctuaire de la Terre Mère, et tu ressens la présence de son amour qui t'entoure.

(Pause)

Tu entres dans le sanctuaire circulaire, et un unique grand vitrail remplit l'espace avec de belles couleurs. Tu vois des plantes, des animaux et des oiseaux dans le verre.

Au centre de l'espace il y a un grand bol rond et blanc avec une longue lèvre à partir de laquelle les eaux du bol coulent pour créer le ruisseau. Tu t'assois sur un joli coussin décoré en face du bol.

Sens ta Yoni ouverte et l'éveil de l'énergie en son sein.

Ton cœur, ta Yoni et ton ventre, se remplissent de l'énergie et de l'amour profond de la déesse.

### Pour finir :

Forme une coupe avec tes mains et bois l'eau qui coule du bol. Pendant que tu bois l'eau, fais le serment dans ton cœur à la Mère Divine que tu transmettras la bénédiction aux autres femmes. Ressens de la gratitude pour la profonde connexion qu'elle a fait avec ton cœur, ta Yoni et la Terre.

(Pause)

Ramène ta conscience à ton corps physique. Ressens le poids de ton corps.



# La Womb Blessing® mondiale de Mai

La Worldwide Womb Blessing® éveille et soigne les énergies des femmes depuis 2012

Originateure: Autrice et enseignante Miranda Gray

---

Prend une respiration profonde et remue tes doigts et tes orteils.

Ouvre tes yeux et souris.

Tu peux retourner au sanctuaire à tout moment pour recevoir du soutien, de l'énergie, des conseils et de l'amour de la part de la Mère Divine.

## 4. La Méditation saisonnière de l'Hémisphère Nord :

### Méditation "Accepter et vivre sa sexualité"

#### A propos de la méditation "Accepter et vivre sa Sexualité"

Les fleurs sont une merveilleuse image de la beauté et de la nature sensuelle de la sexualité féminine. Elles nous montrent que notre nature sexuelle est magnifique lorsqu'elle est ouverte, et qu'elle est là pour être vue, nourrie et savourée.

Tant les visions traditionnelles que celles plus modernes de la publicité peuvent réduire et abîmer notre vision des énergies sexuelles féminines. Il est temps de permettre à la fleur de notre sexualité de s'ouvrir, et pour nous, cela signifie de l'accepter dans toute sa beauté et d'apprécier comme elle s'exprime naturellement dans nos vies. Libérée des peurs, des limitations et des attentes, nous pouvons découvrir notre vraie sacralité sexuelle.

Le jour du Womb Blessing peut être particulièrement puissant si tu es dans ta phase ovulatoire lorsque tu fais la méditation "Accepter et vivre ta sexualité" car tu partages les mêmes énergies que la Terre Mère.

#### Méditation « Accepter et vivre ta sexualité »

Tu auras besoin d'une fleur ou d'un bouquet de fleur devant toi, avant de commencer la méditation.

Ferme tes yeux et amène ta conscience à l'intérieur de ton corps.

Sens ou sais que ton centre énergétique de l'Utérus réside dans ton bas ventre. Prends une profonde respiration et détends cette partie-là de ton corps.

Ouvre tes yeux et regarde la fleur devant toi. Les fleurs sont une merveilleuse image de notre Féminité Divine.

Lorsque tu inspires, inspire la beauté de la fleur :

Dans ton esprit dit '**J'inspire la beauté de cette fleur dans mon utérus.**'

Sache que ton corps et ta sexualité sont merveilleux. (Pause)

Maintenant, inspire la douceur et le parfum des pétales :

Dans ton esprit dit '**J'inspire la sensualité de cette fleur dans mon utérus.**'

Sache que la sensualité de ton corps est ta manière naturelle et féminine de te relier au monde. (Pause)

Inspire dans l'ouverture de la fleur :

Dans ton esprit dit '**J'inspire l'ouverture de cette fleur dans mon utérus.**' Sache maintenant que la sexualité de ton corps t'ouvre au monde pour donner et recevoir. (Pause)

Inspire l'énergie d'amour et de vie qui entoure ta fleur :

Dans ton esprit dit '**J'inspire l'amour et la vie de cette fleur dans mon utérus.**' Sache que ta sexualité est l'énergie d'amour et de vie. (Pause)

Maintenant, sais ou imagine que tu places la fleur dans ton utérus :

Sens que ta sexualité et ta sensualité ne doivent pas être cachés dans l'ombre mais ouvertes dans la lumière. (Pause)

Sens que ta sexualité et ta sensualité sont de magnifiques expressions du Féminin Divin et qu'elles doivent être appréciées et savourées. (Pause)

# La Womb Blessing® mondiale de Mai

La Worldwide Womb Blessing® éveille et soigne les énergies des femmes depuis 2012

Originateure: Autrice et enseignante Miranda Gray

---

Sache que, comme les fleurs, notre sexualité et notre sensualité se manifestent dans différentes formes et que chacune d'elles est belle est sacrée. (Pause)

Tout au long de la journée, apporte ta conscience à la fleur dans ton utérus et permet à sa beauté et ses énergies de s'écouler à travers toi lorsque tu marches, parles et interagis avec le monde.

## Quand tu te sens prête à terminer la méditation :

Ancre les racines de ton arbre utérus profondément dans la Terre. Prend une respiration profonde et ouvre les yeux. Souris 😊

Vois la bougie dans ton bol utérus comme le symbole de la lumière dans ton nouvel utérus.

Touche l'eau dans ton autre bol utérus puis touche ton bas ventre.

Prend maintenant la radiance du divin féminin et ton utérus renouvelé et apporte-les dans le monde

**Bois l'eau de ton bol utérus, mange et célèbre !**

## Quand puis-je faire la méditation ?

- À tout moment de l'été, lorsque les énergies de la Terre-Mère, sont fortes.
- À la Pleine Lune, lorsque la Lune est dans ses énergies de Mère.
- Durant ta phase ovulatoire, lorsque tu incarnes les énergies de la Mère.

## 4. La Méditation saisonnière de l'Hémisphère Sud :

### Méditation "Soin des Ancêtres Maternelles"

#### A propos de la méditation "Soin des Ancêtres Maternelles":

Au cœur de notre être, dans notre ADN, résident les schémas de nos Ancêtres Maternelles d'autrefois – la lignée mitochondriale. C'est l'ADN qui est transmis d'une mère à ses filles et à ses fils, mais **seules ses filles** pourront le transmettre à la génération suivante. Cette méditation se concentre sur le soin de la lignée d'utérus à utérus, notre lignée mitochondriale.

Au plus profond de notre ADN et de notre mémoire cellulaire, nous sommes reliées à nos Ancêtres Maternelles ; à leurs traumatismes, à leurs blessures, à leurs souffrances, mais aussi, à leur force, leur courage, leur ingéniosité et leur sagesse. Si nous retournons dans le passé, nous voyons que la race humaine a commencé avec une très petite population. Donc lorsqu'un grand groupe de femmes envoie dans le passé, assez loin dans le temps, un soin à travers la lignée d'utérus à utérus, elles envoient également le soin en retour à toutes celles présentes dans l'ici et maintenant. Cela rend la méditation "Soin des Ancêtres Maternelles" très puissante pour tout le monde.

Dans la tradition Nordique, Samhain ou Halloween, est la célébration du passage de la Terre Mère de l'archétype de l'Enchanteresse à celui de la Crone.

C'est aussi le meilleur moment de l'année pour voyager dans l'Autre monde, le pays des Ancêtres, pour soigner nos lignées maternelles et pour libérer la beauté, la magie, la force et la sagesse de cette lignée dans nos vies.

Pour cette méditation, tu auras besoin de créer des représentations physiques de ta lignée féminine: ta mère, ta fille, ta grand-mère, ton arrière-grand-mère, etc.

Le jour de la Womb Blessing® pourrait être particulièrement fort si tu as tes menstruations au moment de la méditation "Soin des Ancêtres Maternelles" car tu partages les mêmes énergies que la Terre Mère.

#### La Méditation "Soin des Ancêtres Maternelles":

Place tes poupées entre tes deux Bols Utérus – le bol avec l'eau sur la gauche et celui avec la bougie sur la droite.

Connecte-toi avec ton Arbre Utérus et fais pousser tes racines profondément dans la Terre.  
(Pause)

Vois, sache ou ressens qu'au-dessus de toi, se trouve une magnifique Pleine Lune, qui te baigne dans sa lumière argentée. (Pause)

Prends conscience ou imagine qu'autour de toi se trouvent les femmes de ta lignée maternelle, baignées dans le Clair de Lune. (Pause)

Observe leur apparence.

# La Womb Blessing® mondiale de Mai

La Worldwide Womb Blessing® éveille et soigne les énergies des femmes depuis 2012

Originateure: Autrice et enseignante Miranda Gray

---

Certaines viennent d'un passé récent, d'autres d'un passé plus ancien. Certaines sont même issues des toutes premières lignées de l'humanité.

Entends leurs voix, leur sagesse et le chant qu'elles amènent avec elles.

Sens leur amour, puisque dans cet espace, elles sont toutes tes mères. *(Pause)*

Sois consciente que tes Ancêtres Maternelles sont aussi les ancêtres d'autres femmes dans le Monde. Nous sommes toutes des sœurs de la même famille de femmes à travers le temps. En soignant ta lignée, tu soignes aussi la lignée d'autres femmes.

Prends une profonde inspiration et place tes doigts au-dessus de l'utérus de ta poupée.

Dis à haute voix ou dans ton esprit :

Je demande que l'amour et le soin de la Mère Divine soient donnés à toutes mes ancêtres maternelles et à ma lignée maternelle.

Puissent tous les schémas génétiques et mémoires cellulaires être soignés.

Puissent toutes les mémoires énergétiques et mémoires de groupe être soignées.

Puissent l'amour et la paix être rétablis pour moi et ma lignée.

Puissent mes Mères marcher avec moi dans la beauté et l'amour.

Vois ou imagine des pleines lunes dans les paumes de tes mains. Permits à la paix et à l'amour du Féminin Divin de s'écouler à travers toi, à travers tes mains et jusque dans ta poupée. *(Pause)*

Sens ou imagine, profondément en toi, que tes schémas sont en train d'être soignés et que tu passes par une transformation douce et profonde. Sens ton cœur ouvert rempli d'amour pour embrasser tes Mères. *(Pause)*

## Quand tu te sens prête de conclure la méditation :

Prends le fil blanc et attache-le autour de ta poupée. Il symbolise le soin de ta lignée maternelle et le rétablissement de ta féminité authentique et libre. Dis à haute voix ou dans ton esprit :

Mères, je vous remercie toutes pour la vie que vous m'avez donnée,  
pour le courage de donner naissance dans l'adversité à vos filles – mes mères,  
pour le corps que vous m'avez toutes donné  
et les aspects de vous que je montre au monde,  
pour vos présents, talents et capacités  
et pour votre sagesse qui repose au fond de mes os.

Je ne marche jamais seule car vous êtes avec moi.

Recevez mon amour et ma gratitude.

Amène maintenant ta conscience à l'intérieur de ton corps. Prends une profonde inspiration et bouge tes doigts et tes orteils. Ouvre les yeux, prends à nouveau une profonde inspiration et souris. ☺

## **Bois l'eau de ton Bol Utérus, mange et fête !**

### Dans un groupe

Après les méditations, tu peux proposer que chaque femme place ses poupées en cercle, sur un autel, dans un espace sacré, pendant que vous mangez et fêtez.

### Que faire avec tes poupées après les méditations ?

Cela dépendra du matériel utilisé pour les confectionner mais tu peux :

- Les rendre à la Terre Mère en les enterrant.
- Les placer sur ton autel ou sur une étagère – en mémoire de tes ancêtres féminines.

Tu peux aussi placer tes poupées sur une étagère lors de ta phase menstruelle pour honorer tes menstruations et prendre conscience du lien de sang (ADN) et d'utérus avec tes ancêtres féminines.

Tu peux également inclure tes poupées dans toute fête de famille ou célébration saisonnière.

Il est aussi agréable de se reconnecter à nos Ancêtres Maternelles durant les autres Pleines Lunes, et d'utiliser les poupées comme symbole de connexion lorsque nous avons besoin de soutien ou de guidance.

Nos ancêtres sont avec nous, tant spirituellement que physiquement – dans nos utérus et dans notre ADN – elles font donc partie de tout ce que nous faisons dans notre vie !

### Quand est-ce que je peux faire la méditation ?

- À tout moment de l'hiver lorsque les énergies de la terre, en Crone, sont fortes.
- À la Nouvelle Lune, lorsque la Lune est dans son énergie de Crone.
- Durant tes menstruations, lorsque tu incarnes les énergies de la Crone.