

Calendrier Ama Tu Luna

FABRICATION :

- 1) Imprimer cette feuille (format A4)
- 2) Découper les 3 cercles
- 3) Empiler les cercles (le plus grand en-dessous, le plus petit au-dessus)
- 4) Les accrocher ensemble par le milieu avec une attache parisienne

UTILISATION :

Tourner les trois roues et faire coïncider les jours du mois, les phases de la lune et les périodes du cycle menstruel.

Chaque jour, nous pouvons ainsi noter sur une agenda nos observations, nos humeurs et états d'esprit, pour mieux connaître les phases que nous traversons.

