



## La Martenitsa - *мартеница*

Avant l'arrivée du Printemps, il existe une Tradition et une Fête incontournable en Bulgarie – l'événement de **Martenitsa** ou Baba Marta.

Le 1er Mars, les Bulgares portent et offrent une **Martenitsa** qui porte bonheur, symbole de santé, longue vie, fertilité et abondance.



Pour fabriquer cette Martenitsa il vous faut :

- Du fil de coton ou de laine rouge et blanc
  - Des ciseaux
  - Une aiguille
  - Du fil
  - Des perles
1. Découper un brin de laine rouge et un brin de laine blanche
  2. Faire un nœud avec les deux à une extrémité
  3. Tout en tenant un brin de laine d'un côté, enrouler l'autre brin puis l'inverse ( le mieux est de se mettre à deux)
  4. Puis lâcher les brins qui vont s'entortiller
  5. Faire un nœud à l'autre extrémité

6. Passer la perle dans les deux brins comme indiqué dans la vidéo en utilisant du fil et une aiguille
7. Vous pouvez ainsi ajuster le bracelet à la taille de la personne

Encore un joli petit cadeau !