

## Voyage au cœur des cycles une invitation à revenir à soi

Ces cycles ne sont pas de simples phénomènes extérieurs.  
Ils sont des miroirs et des **guides** pour notre propre cycle intérieur.  
En nous alignant à ces rythmes, nous offrons à notre corps, notre esprit et  
notre âme la possibilité de se **réharmoniser**.

### LE CYCLE SAISONNIER – AUTOMNE 🍂

---

La nature ralentit, se déleste  
L'énergie descend vers les racines, la terre

- Lâcher prise, faire le tri, se libérer du superflu
- Récolter pour se préparer pour l'hiver (repos)

### LE CYCLE LUNAIRE 🌙

---

● Nouvelle lune: même signe que le soleil  
→ Poser des graines, des intentions

● Pleine lune: signe opposé du soleil  
→ Nettoyage, pardon, célébration

Calendrier lunaire à télécharger gratuitement sur mon site dans «shop»:  
[www.sandrafasel.ch](http://www.sandrafasel.ch)

Quand tu t'alignes aux cycles,  
tu entres en relation avec ta sagesse intérieure.



## LE CYCLE SOLAIRE

---

**Cardinal:** initier, entreprendre, leader, *impulsivité*

**Fixe:** stabiliser, cohérence, prudence, *rigidité*

**Mutable:** changer, adapter, curiosité, *versatile*

**Yang:** signe de feu  et d'air ; actif, dynamique, spontané, *agressivité*

**Yin:** signe d'eau  et de terre ; réceptif, intuitif, réflexion, *passif*

 **SAISON DE LA BALANCE:** Cardinal & Yang

**Thématiques:** relations, partenariat

**Planète Vénus:** amour-propre, valeur

**Élément** air  : apprendre, communiquer

**Corps:** reins, lombaires, système reproducteur féminin, système hormonal, peau

→ Garder l'essentiel: équilibre entre moi et l'autre

→ Récolter sa propre valeur, l'amour pour soi

### Évolution:

- ✓ Voir le **miroir** : l'autre est mon reflet, à travers l'autre je trouve qui je suis
- ✓ Être confortable avec les **paradoxes**, savoir quand faire des compromis et quand tenir ses principes
- ✓ **Confiance en la vie** : choisir un chemin et savoir que c'est le bon
- ✓ Trouver un **équilibre** entre le monde extérieur et le monde intérieur
- ✓ Apprendre à être **vulnérable**, humble, honnête et authentique

 **SAISON DU SCORPION:** Fixe et Yin

**Thématiques:** argent, sexualité, mort

**Planète Pluton:** transformation (mort et renaissance), profondeur, mystères

**Élément** eau 💧 : ressentir, émotions, vulnérabilité

**Corps:** système reproducteur masculin (+ col de l'utérus), colon, vessie, bassin

→ Garder l'essentiel: purifier ses émotions, les peurs

→ Récolter nos évolutions, qui on est aujourd'hui

**Évolution:**

- ✓ Voir les **conditionnements**, les schémas et les libérer
- ✓ Séparation (le faux du vrai), purification (l'amener vers la lumière), recombinaison (réintégrer) → **Alchimie**
- ✓ **Vivre** comme si c'était le dernier jour: pas de temps pour des gens qui ne me correspondent pas, des activités/discussion qui ne me nourrissent pas
- ✓ Faciliter la **transformation** pour les autres, faire une différence dans ce monde en vivant notre authenticité

 **SAISON DU SAGITTAIRE:** Mutable & Yang

**Thématiques:** voyage, sagesse, partages

**Planète Jupiter:** expansion, abondance

**Élément** feu 🔥 : explorer, questionner la vie, transformer les apprentissages en enseignements,

**Corps:** jambes, cuisses, fesses, hanches, bas du dos, nerf sciatique, foie

→ Garder l'essentiel: feu de la conscience

→ Récolter ce qu'on a intégré comme enseignements

### Évolution en 3 étapes:

- ✓ **Bohémien** : **liberté** (géographique), voyager, découvrir d'autres manières de vivre, mais se rend compte que ce n'est pas suffisant et qu'il a besoin de plus de connaissances, ce qui le transforme en étudiant
- ✓ **Étudiant** : expansion du mental, de **l'intellect**, en passant par beaucoup de domaines différents, construit un fondement de vie, mais se rend compte que ce n'est pas suffisant et se transforme en philosophe
- ✓ **Philosophe** : à travers les contemplations, les observations, amener son mental vers le **spirituel**, qqch de plus grand, être au contact avec l'essence dans chaque chose, la connaissance voyage vers le cœur pour devenir de la sagesse

## UNE PRATIQUE RITUALISÉE SIMPLE ET PUISSANTE

---

### NETTOYAGE: KAPALABHATI – LA RESPIRATION DU FEU 🔥

- ✓ Si tu as tendance à être trop dans la tête, à vite être débordé.e, stressé.e, peu ancré.e: mets un peu **d'huile** (de sésame) sous tes pieds
- ✓ Important: à faire avec le **ventre vide**
- ✓ La technique: on expire fortement par le nez en rentrant le ventre, l'inspiration se fait naturellement, pendant 60 secondes, tu choisis ton rythme et l'intensité
- ✓ Observe l'énergie monter le long de ta colonne vertébrale jusqu'à ton 3<sup>ème</sup> œil et tout **nettoyer** sur son passage
- ✓ À éviter si tu es enceinte, si tu as la tension haute, des problèmes de cœur ou si tu as mal à la tête

### LA POSTURE: UNE TORSION

- ✓ Torsion = nettoie les organes mais aussi les émotions
- ✓ D'abord en **dynamique**, un côté après l'autre
- ✓ Puis en **statique**, de chaque côté, en inspirant sur 4 et en expirant sur 6
- ✓ Observe tout ton ventre se **purifier**
- ✓ Tu peux aussi ajouter la **rétenion d'air** (Kumbhaka\*) à la fin de l'expiration sur 4 temps (à éviter si tu es enceinte, si tu as la tension haute, des problèmes de cœur ou si tu as mal à la tête)

### LA VISUALISATION AVEC UNE PLANTE: L'ORTIE

- ✓ **Ortie** (Urtica dioica): **déconstruis pour mieux reconstruire**, enlève les obstacles pour laisser apparaître ce qui est juste, aide à lâcher les anciens schémas pour créer des nouveaux
- ✓ L'appeler dans son quotidien, dès que besoin, comme **une plante totem**
- ✓ Mettre de l'ortie séchée dans un verre d'eau et laisser infuser toute la nuit. Le matin, filtrer et boire l'eau → reminéralise, mais assèche aussi

## LE MANTRA: OM GAM GANAPATAYE NAMAHA

- ✓ Ganesha: **enlève les obstacles** avec sagesse, apporte la chance et le succès
- ✓ À répéter tout au long de la journée ou en méditation ou avec un mala
- ✓ Aussi sous la forme du Bija mantra («surnom»): **GAM**

## COMMENT UTILISER CE RITUEL?

- ✓ Soit en mettant l'intention de faire un nettoyage global
- ✓ Soit en posant une intention précise (ex: relations, argent, sens de la vie, les lombaires, etc.)

## JE TE PROPOSE:

- ✓ de faire ce rituel (tout en un ou séparément) durant 7 jours et ensuite 1x par semaine **ou** de manière spontanée **ou** au moment de la nouvelle lune 🌑 **ou** pleine lune 🌕
- ✓ pour chaque saison astrologique: Balance ♎, Scorpion ♏ & Sagittaire ♐

## INVITATION À ALLER PLUS LOIN

---

### Voyage vers soi – Rythmé par les saisons

*Une année pour t'aligner à ton essence*

- ✓ Un programme en ligne pour **vivre en conscience et en harmonie avec le cosmos et soi-même**
- ✓ Il te guide pas à pas à travers les énergies astrologiques pour vivre avec plus de **clarté**, de **fluidité** et de **stabilité**
- ✓ Un voyage complet qui mêle astrologie, Hatha Yoga, plantes guides et rituels lunaires pour retrouver **ton rythme**, **ton équilibre** et t'ouvrir à **ta propre guidance**

#### Tu apprends:

- ✓ à mieux te connaître
- ✓ à mieux comprendre les autres
- ✓ à comprendre les saisons et mieux les vivre
- ✓ des outils qui peuvent t'aider dans ton quotidien
- ✓ à prendre soin de ton corps, à calmer ton mental, à écouter ta petite voix
- ✓ à avoir un autre regard sur les plantes et à peut-être les introduire dans ta vie
- ✓ ...

Toutes les **infos** : <https://sandrafasel.ch/voyage-vers-soi>

#### COMMENT ENTRER EN CONTACT AVEC MOI ?

---

Compte Instagram : [sandrafasel.ch](https://www.instagram.com/sandrafasel.ch)

Adresse mail : [info@sandrafasel.ch](mailto:info@sandrafasel.ch)

Site internet : [www.sandrafasel.ch](http://www.sandrafasel.ch)

