

## 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 – ÉTÉ ☀️

---

La nature est pleinement là, elle se montre, attire les insectes, les regards  
L'énergie est dans les fleurs 🌸 au-dessus de la terre → Délicatesse, yin

- Incarner qui on est, sans rien faire de spécial
- Savourer notre présence, notre charisme

### LE CYCLE LUNAIRE 🌙

---

- Nouvelle lune: même signe que le soleil  
→ Poser des graines, des intentions
- Pleine lune: signe opposé du soleil  
→ Nettoyage, pardon, récolte, 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 DU CANCER :** Cardinal & Yin – env. 21 juin au 22 juillet

**Thématiques:** intelligence émotionnelle, hypersensibilité, protection, sacrifice

**Astre - Lune:** sensibilité, émotions, intuition

**Élément eau** 💧 : empathie, ressentis

**Corps:** estomac, buste, système lymphatique, muqueuse

→ **Incarner:** la mère, celle qui prend soin

→ **Savourer:** mes émotions

**Évolution:**

- ✓ Équilibre entre se sentir **protégé/en sécurité** tout en étant **sensible/humain**
- ✓ **Lâcher** le besoin de sécurité et d'attachement
- ✓ Clair-sentance, connexion aux informations du monde invisible par les **ressentis**
- ✓ Ne pas se limiter, ne pas s'enfermer, **faire face** au subconscient, aux peurs, aux conditionnements

♌ SAISON DU LION : Fixe et Yang – env. 22 juillet au 23 août

**Thématiques:** Enfant intérieur, célébrer, générosité, assurance, force, ego, arrogance

**Astre - soleil:** identité, personnalité, rayonner, briller

**Élément feu** 🔥 : créativité, expression, passion

**Corps:** cœur, colonne vertébrale, dos

→ **Incarner:** Celui/celle qui inspire, qui initie le mouvement

→ **Savourer :** la confiance en moi, l'estime de moi

**Évolution:**

- ✓ Développer son **identité**, utiliser son ego à bon escient
- ✓ **L'ego** devient le reflet de notre **âme**, afin de faire des processus à l'intérieur et les exprimer
- ✓ Devenir entier.e, **intègre**, **humble**, ne pas s'intéresser aux conséquences (considération, jugements...), tant que c'est fait avec le cœur
- ✓ Purifier le canal entre le monde intérieur et extérieur pour s'exprimer depuis son **essence** ❤️

♊ SAISON DE LA VIERGE : Mutable & Yin – env. 23 août au 22 septembre

**Thématiques:** être au service, pureté, autoréflexion, perfectionniste, mental agité

**Planète Mercure:** échange, apprentissage, intellect

**Élément Terre** 🌿: stabilité, structure, cadre

**Corps:** système digestif, foie, pancréas, intestin grêle, système nerveux

→ **Incarner:** la sorcière verte, connectée à la cyclicité

→ **Savourer :** Mon lien à la nature, ma capacité analytique

### Évolution :

- ✓ Lâcher les idées et les conditionnements de la perfection ; tout est déjà **parfait** ; en y mettant son intellect, on y colle un jugement
- ✓ Accepter ce qui est là et comment c'est maintenant ; tout changement/transformation vient de **l'instant présent**
- ✓ Cultiver un esprit **honnête, juste et clair** ; Ne pas se laisser contrôler par le mental, choisir nos pensées → je vois mes erreurs, je lâche et je ferai mieux la prochaine fois
- ✓ Sens du **travail** pour contribuer à un meilleur monde
- ✓ Apprendre le langage de son **corps** et répondre à ses **besoins**

## UNE PRATIQUE RITUALISÉE SIMPLE ET PUISSANTE

---

### LA POSTURE : FLEXION LATÉRALE – Guerrier de lumière (*Shanti Virabhadrasana*)

- ✓ Flexion latérale = briller, prendre sa place
- ✓ D'abord en dynamique (inspire 6, expire 4)
- ✓ Puis en statique (inspire 6, expire 4)
- ✓ Observe ton aura s'agrandir 🌈
- ✓ Idéal le matin jusqu'à env. 14h
- ✓ Tu peux aussi ajouter la rétention d'air (Kumbhaka\*) à la fin de l'inspiration (sur 4 temps)

\* Pas de rétention d'air si tu es enceinte, si tu as la tension haute, des problèmes de cœur ou si tu as mal à la tête

### VILOMA ☀️

- ✓ Inspirer sur 3 temps
- ✓ inspire, inspire, inspire, expire
- ✓ Connexion au ❤️, vitalité
- ✓ Idéal le matin jusqu'à max. 14h
- ✓ Tu peux aussi ajouter la rétention d'air (Kumbhaka\*) à la fin de l'inspiration (sur 4 temps)

\* Pas de rétention d'air si tu es enceinte, si tu as la tension haute, des problèmes de cœur ou si tu as mal à la tête

### AUTOMASSAGE DU VENTRE

- ✓ Ventre: notre deuxième cerveau, nos émotions, une zone sensible
- ✓ Prendre contact puis mouvements doux
- ✓ Tendance « constipation » : sens d'une aiguille d'une montre /  
tendance « diarrhée » : sens inverse
- ✓ Connexion à son corps

## LA VISUALISATION AVEC UNE PLANTE: L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE 🌱

- ✓ **Achillée millefeuille** (achillea millefolium): soigne les blessures du cœur, apporte la confiance en soi, aide à prendre des décisions, amène de la clarté pour identifier les priorités (du cœur)
- ✓ L'appeler dans son quotidien, dès que besoin, comme une plante **totem**

### COMMENT UTILISER CE RITUEL?

- ✓ **Incarner et savourer**
- ✓ Ou avec l'intention d'être connecté à son ❤️ et à sa sensibilité, oser exprimer qui on est pour ainsi avoir un impact autour de soi

### PLUSIEURS POSSIBILITÉS: LES 4 PROPOSITIONS DU SÉPARÉMENT

- ✓ durant 7 jours et ensuite 1x par semaine
- ✓ de manière spontanée
- ✓ au moment de la nouvelle lune 🌑
- ✓ au moment de la pleine lune 🌕

### → POUR CHAQUE SAISON ASTRO:

♋ Saison du Cancer

♌ Saison du Lion

♍ Saison de la Vierge

## 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)

