

## 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 – HIVER ❄️

---

La nature est en stand-by, elle s'immobilise  
L'énergie est dans les racines, la terre

- Introspection, bilan, repos
- Revenir vers soi afin de se préparer pour le printemps (projet)

### 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 CAPRICORNE:** Cardinal & Yin – env. 21 décembre au 19 janvier

**Thématiques:** rôle dans la société, intégrité pensées-paroles-actes, persévérance

**Planète Saturne:** cadre, règles, socle, fondation

**Élément terre 🌳 :** stabiliser, ancrer

**Corps:** genoux, os, dents, tendons, ligaments, peau, cartilage, ongles, vésicule biliaire

→ Bilan: en haut de la montagne: le chemin parcouru

→ Retour à soi: la vision que je veux matérialiser (réflexion)

### Évolution:

- ✓ **Autoréflexion**
- ✓ Alignement entre son intérieur et l'extérieur (**intégrité**)
- ✓ Cultiver une relation avec soi-même, passer du temps seul pour découvrir sa mission, **sa grande vision**
- ✓ Pour ensuite pouvoir **matérialiser** ses objectifs et avoir un **impact** autour de soi

 **SAISON DU VERSEAU:** Fixe et Yang – env. 19 janvier au 18 février

**Thématiques:** s'investir pour le collectif, révolutionnaire, relations amicales

**Planète Uranus** (Saturne): casser les schémas qui nous limitent, se sentir libre

**Élément** air 🌬️: communiquer, partager, connaissances

**Corps:** genoux jusqu'aux chevilles, système circulatoire, système nerveux, système énergétique (nadis)

→ Bilan: retour au village – disperser ma sagesse

→ Retour à soi: connexion à plus grand que soi

### Évolution:

- ✓ Processus **d'individuation** / Carl Jung: devenir conscient de soi → Construire une fondation solide de **qui je suis**
- ✓ Découvrir ce qui me rend **unique** (ma flamme intérieure, mon essence) et rendre ce monde meilleur grâce à ça
- ✓ **Lâcher les conditionnements**, les croyances: Qu'est-ce que ça veut dire – pour moi - être un bon citoyen, mari, ami, etc. ? → Revenir vers son cœur et ce qui est juste pour soi

♋️ SAISON DU POISSON: Mutable & Yin – env. 18 février au 20 mars

**Thématiques:** imagination, créativité, flow

**Planète Neptune** (Jupiter): imaginaire, retirer les limites (océan), flou (tensions)

**Élément eau** 💧 : grande sensibilité, empathie

**Corps:** pieds, orteils, système lymphatique, système immunitaire, poumons

→ Bilan: différencier ce qui m'appartient et ce qui appartient à l'autre

→ Retour à soi: pieds sur terre, tête dans les Etoiles

### Évolution :

- ✓ Ramener sa pleine **présence** dans chaque instant
- ✓ Honorer son **monde intérieur** (imagination, voyage, ...)
- ✓ Devenir **conscient de l'inconscient** → l'intérieur et l'extérieur / le bas et le haut / l'égo et l'âme sont les mêmes, comme une pièce de monnaie
- ✓ **Discerner** entre moi et l'autre (ressenti, émotions)

## UNE PRATIQUE RITUALISÉE SIMPLE ET PUISSANTE

---

### RETOUR À SOI: TAPOTER SON CORPS

- ✓ Ramène la **conscience et présence dans le corps** et moins dans la tête
- ✓ Tapoter tout le corps – de la tête jusqu’aux pieds ou à certains endroits qui sont plus «absents, vides»
- ✓ Main en coupe ou avec le bout des doigts

### LA POSTURE: UNE FLEXION AVANT – LA PINCE DEBOUT

- ✓ Flexion avant = calme, permet **l’introspection**
- ✓ D’abord en **dynamique** (inspire 4, expire 6)
- ✓ Puis en **statique** (inspire 4, expire 6)
- ✓ Observe-toi te déposer
- ✓ Tu peux aussi ajouter la rétention d’air (Kumbhaka\*) à la fin de l’expiration (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

### LA VISUALISATION AVEC UNE PLANTE: LA SAUGE 🌿

- ✓ **Sauge** (*salvia*): aide à retrouver sa **sagesse intérieure** et à l’incarner, à se connecter à la sagesse de nos **ancêtres**, ouvre les voies pour mieux se connecter à son **intuition** et au grand tout, **nettoie** le corps énergétique, soutient la **clarté mentale**
- ✓ L’appeler dans son quotidien, dès que besoin, comme une plante **totem**

## LE MANTRA: ONG NAMO GURU DEV NAMO

- ✓ Ong namo: je m'incline devant la sagesse divine **universelle**
- ✓ Guru dev namo: je m'incline devant la sagesse divine **intérieure**
- ✓ Protection, guidance et ouverture spirituelle
- ✓ À **répéter** tout au long de la journée ou en **méditation** ou avec un **mala**

## COMMENT UTILISER CE RITUEL?

- ✓ Simplement pour un **retour à soi**
- ✓ Ou avec l'intention de faire un **bilan**, de clarifier sa **vision**, ses intentions, ses **sagesses**, de faire le **tri** entre ce qui est à moi et à l'autre

## 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 Capricorne

♐ Saison du Verseau

♑ Saison du Poisson

## 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)

