

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 – PRINTEMPS 🌸

La nature se réveille, elle reprend vie
L'énergie est dans la tige, les feuilles, les bourgeons, au-dessus de la terre

- Se mettre en mouvement, initier, exprimer
- Faire les premiers pas vers ce qui veut naître en soi

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

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 BÉLIER:** Cardinal & Yang – env. 20 mars au 21 avril

Thématiques: mon identité brute, souhait de grandir, commencement, énergie puissante

Planète Mars: courage, motivation, action

Élément feu 🔥: création, expression

Corps: yeux, tête, glandes surrénales, système immunitaire

→ **Initier:** la leadeuse, la courageuse, la pionnière

→ **Naissance:** mes valeurs

Évolution:

- ✓ Développer la **volonté** et le **courage** → faire face à ses peurs et démons
- ✓ Être plus **conscient et présent** pour éviter de créer inconsciemment des défis non-nécessaires
- ✓ Apprendre à **canaliser son énergie**
- ✓ Utiliser son **énergie pour le bien** et non pour soi, égoïstement

♉ SAISON DU TAUREAU: Fixe et Yin – env. 21 avril au 21 mai

Thématiques: se faire plaisir, lenteur, ancrage dans le corps, simplicité, fertilité

Planète Vénus: 5 sens, plaisir, sensualité, attentionné

Élément terre 🌱: stabilité, structure, présence

Corps: nuque, gorge, oreilles, mâchoires, thyroïde (métabolisme)

→ **Initier:** l'épicurienne, la sensuelle

→ **(Re)naissance:** mon lien au corps, mes possessions

Évolution:

- ✓ Recherche de **paix**, de **stabilité**, de **structure**, de **confort**, de **sécurité** (financière), tout en étant flexible et en profitant de la vie
- ✓ Se connecter à la **Terre** : s'aligner aux cycles des saisons, au **vivant** et voir au-delà la matière
- ✓ Accepter ce qui est, ce que la vie nous donne, ne pas avoir d'attentes: dépasser la peur du changement et de la perte, développer le **détachement**

♊ SAISON DU GÉMEAUX: Mutable & Yang – env. 21 mai au 22 juin

Thématiques: adaptation, légèreté, espièglerie, dualité, «moi et l'autre»

Planète Mercure: échange, apprentissage, intellect

Élément air 🌬️: communication, partage, flexibilité

Corps: système respiratoire, deux hémisphères du cerveau et le système nerveux, bras, mains, épaules

→ **Initier:** la communicante, la curieuse

→ **(Re)naissance:** mon charisme, mon éloquence, ma logique

Évolution :

- ✓ Accepter qu'il y ait un **mystère** dans la vie et qu'il n'est pas possible de tout comprendre, cultiver une **curiosité** qui soit bénéfique pour tous
- ✓ Donner la permission à l'Univers de **ne pas avoir de sens**
- ✓ Plus je sais, plus je sais que **je ne sais rien**
- ✓ Transmuter le savoir en **sagesse incarnée**, walk the talk
- ✓ Percevoir les messages du monde en devenant **canal**
- ✓ Apprendre à cultiver **l'immobilité**, la **sérénité**, le **calme**

UNE PRATIQUE RITUALISÉE SIMPLE ET PUISSANTE

LA POSTURE : FLEXION ARRIÈRE – FENTE BASSE (ANJANEYASANA)

- ✓ Flexion arrière = énergie, présence (dans le ❤️)
- ✓ D'abord en dynamique (inspire 6, expire 4)
- ✓ Puis en statique (inspire 6, expire 4)
- ✓ Observe-toi t'allumer 💡
- ✓ 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

LA RESPIRATION ACTIVANTE ☀️

- ✓ L'inspiration est plus longue que l'expiration
- ✓ Inspirer sur 6 temps, expirer sur 4
- ✓ Booste d'énergie, de 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

LES SONS MÈRES

- ✓ Les voyelles: Ou – U – O – A – E – I
- ✓ Monter depuis le coccyx jusqu'au 3^{ème} œil
- ✓ Nettoyage énergétique, impulsions sur les chakras, remise à zéro

LA VISUALISATION AVEC UNE PLANTE: LA MÉLISSE 🌱

- ✓ Mélisse (*melissa officinalis*): aide à faire monter l'énergie en douceur, en soutenant l'équilibre du système nerveux et digestif, reconnecte à notre enfant intérieur, notre feu intérieur
- ✓ L'appeler dans son quotidien, dès que besoin, comme une plante totem

COMMENT UTILISER CE RITUEL?

- ✓ Pour une **renaissance**
- ✓ Ou avec l'intention d'augmenter sa **vitalité**, de se connecter à son **corps**, d'équilibrer son **système nerveux**

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 Bélier

♉ Saison du Taureau

♊ Saison du Gémeaux

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

Site internet : www.sandrafasel.ch

