



Sanala

ORACLE

22 cartes guides · livret d'accompagnement

Un oracle né de trois cœurs

Sanala, c'est une mère et ses deux filles, réunies autour d'un même élan créatif. Nous mettons toutes les trois notre énergie et nos intentions dans chacune de nos créations : nos bougies, nos sprays auriques... et aujourd'hui cet oracle.

Ses 22 cartes sont là pour vous guider, vous inspirer et vous aider à revenir à vous. Chacune porte un message, une question à méditer, un petit geste à faire, et trois alliés pour vous accompagner : **un spray aurique, une bougie et une pierre.**

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise carte. Celle que vous tirez est simplement celle qui a quelque chose à vous dire aujourd'hui.



*Avec tout notre cœur,
les créatrices de Sanala*

Préparer votre tirage

1. Installez-vous dans un endroit calme. Si vous le souhaitez, allumez une bougie et vaporisez un spray autour de vous.
2. Prenez le jeu dans vos mains et respirez profondément trois fois.
3. Pensez à ce qui vous occupe en ce moment, ou posez simplement la question : « De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? »
4. Mélangez les cartes aussi longtemps que vous le sentez.
5. Tirez la carte qui vous appelle, ou coupez le jeu et prenez celle du dessus.

La carte du jour

Chaque matin, tirez une seule carte. Lisez son message, gardez sa question en tête pendant la journée, et essayez son petit geste.

Le tirage des trois énergies

Tirez trois cartes et posez-les de gauche à droite :

Corps

ce dont votre corps
a besoin

Cœur

ce que vit votre
cœur

Esprit

ce qui éclaire votre
chemin

Lisez chaque carte, puis regardez-les ensemble : quel fil les relie ?

Le rituel des alliés

Après votre tirage, retrouvez les alliés de votre carte :

- **Le spray** : vaporisez-le au-dessus de la tête et autour du corps, puis respirez.
- **La bougie** : allumez-la en posant l'intention de la carte.
- **La pierre** : tenez-la dans votre main ou gardez-la près de vous toute la journée.

Sept vertus, sept pierres

Chaque vertu de nos bougies est associée à une pierre :

Améthyste

LÂCHER PRISE

apaise le mental et aide à relâcher.

Citrine

JOIE DE VIVRE

la pierre du soleil, de l'élan et de la gaieté.

Hématite

ANCRAGE

ramène les pieds sur terre et stabilise.

Quartz rose

AMOUR DE SOI

douceur, tendresse et bienveillance envers soi.

Pierre de lune

RÉCONFORT

enveloppe, console et éveille l'intuition.

Œil de tigre

FORCE INTÉRIEURE

courage, protection et persévérance.

Cornaline

CONFIANCE EN SOI

ose, affirme et donne de l'énergie.

Nos **7 sprays auriques** : Lâcher prise, Confiance en soi, Pensée positive, Purification, Recentrage, Amour de soi, Respect de soi.



CARTE N° 1

Rivière

Laissez couler. Ce que vous retenez trop fort vous retient aussi. La vie connaît son chemin : faites-lui confiance.

À MÉDITER

À quoi puis-je dire aujourd'hui : « je te laisse partir » ?

PETIT GESTE

Passez vos mains sous l'eau tiède en imaginant que ce qui vous pèse s'en va avec elle.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Lâcher prise

BOUGIE
Lâcher prise

PIERRE
Améthyste



CARTE N° 2

Plume

Allégez votre cœur. Posez ce qui ne vous appartient pas : vous n'avez pas à tout porter.

À MÉDITER

Quel poids puis-je déposer, ne serait-ce que pour aujourd'hui ?

PETIT GESTE

Écrivez sur un papier ce que vous voulez déposer, pliez-le, puis rangez-le loin de vous.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Lâcher prise

BOUGIE
Lâcher prise

PIERRE
Améthyste



CARTE N° 3

Pluie

Ce qui se dépose peut aussi se laver. Offrez-vous un moment pour purifier vos pensées et votre espace.

À MÉDITER

Qu'est-ce que je peux alléger dans ma maison ou dans ma tête ?

PETIT GESTE

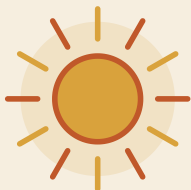
Ouvrez une fenêtre dix minutes et vaporisez votre spray dans la pièce pour renouveler l'air.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Purification

BOUGIE
Lâcher prise

PIERRE
Améthyste



CARTE N° 4

Soleil

La joie n'attend pas que tout soit parfait. Elle se glisse dans les petits moments, si vous lui ouvrez la porte.

À MÉDITER

Quel petit bonheur puis-je savourer aujourd'hui ?

PETIT GESTE

Ce soir, notez trois petites joies de votre journée.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Pensée positive

BOUGIE
Joie de vivre

PIERRE
Citrine



CARTE N° 5

Aube

Un nouveau cycle commence. Ce qui se lève en vous a besoin de douceur et de temps pour grandir.

À MÉDITER

Quelle petite graine ai-je envie de planter aujourd'hui ?

PETIT GESTE

Au réveil, posez une intention simple pour votre journée.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Pensée positive

BOUGIE
Joie de vivre

PIERRE
Citrine



CARTE N° 6

Papillon

*Vous êtes en train de changer, et c'est beau.
Faites confiance à votre transformation : vos
ailes se déploient.*

À MÉDITER

Qu'est-ce qui est en train de naître en moi ?

PETIT GESTE

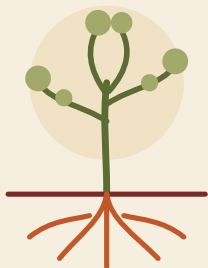
Faites aujourd'hui une chose que vous n'avez jamais faite, même toute petite.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Lâcher prise

BOUGIE
Joie de vivre

PIERRE
Citrine



CARTE N° 7

Racines

Avant de vouloir avancer, revenez à ce qui vous porte. Vos racines sont plus solides que vous ne le pensez.

À MÉDITER

Qu'est-ce qui me fait me sentir en sécurité, ici et maintenant ?

PETIT GESTE

Marchez pieds nus quelques minutes, dans l'herbe ou sur le sol de votre maison.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Recentrage

BOUGIE
Ancrage

PIERRE
Hématite



CARTE N° 8

Montagne

Restez stable au milieu du vent. Votre calme est une force : rien n'ébranle ce qui est bien ancré.

À MÉDITER

Où puis-je trouver mon calme quand tout bouge autour de moi ?

PETIT GESTE

Asseyez-vous le dos droit, les pieds bien à plat, et restez immobile trois minutes.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Recentrage

BOUGIE
Ancrage

PIERRE
Hématite



CARTE N° 9

Souffle

Revenez à votre respiration. Un souffle lent et profond, et vous voilà de retour chez vous, ici et maintenant.

À MÉDITER

Que se passe-t-il en moi quand je prends trois longues respirations ?

PETIT GESTE

Inspirez sur 4 temps, retenez sur 4, expirez sur 6.
Recommencez cinq fois.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Recentrage

BOUGIE
Ancrage

PIERRE
Hématite



CARTE N° 10

Miroir

Regardez-vous avec les yeux que vous posez sur ceux que vous aimez. Vous méritez la même tendresse.

À MÉDITER

Quelle parole douce ai-je besoin d'entendre de moi-même ?

PETIT GESTE

Regardez-vous dans les yeux et dites-vous une phrase gentille, à voix haute.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Amour de soi

BOUGIE
Amour de soi

PIERRE
Quartz rose



CARTE N° 11

Rose

Vous méritez la douceur que vous offrez aux autres. Fleurissez à votre rythme, sans vous excuser d'exister.

À MÉDITER

Comment puis-je prendre soin de moi aujourd'hui, rien que pour moi ?

PETIT GESTE

Offrez-vous un vrai moment rien qu'à vous : un bain, une fleur, une musique.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Amour de soi

BOUGIE
Amour de soi

PIERRE
Quartz rose



CARTE N° 12

Frontière

Dire non à ce qui vous épuise, c'est dire oui à vous-même. Vos limites sont une forme de respect.

À MÉDITER

Où ai-je besoin de poser une limite avec bienveillance ?

PETIT GESTE

Dites aujourd'hui un « non » bienveillant, sans vous justifier.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Respect de soi

BOUGIE
Amour de soi

PIERRE
Quartz rose



CARTE N° 13

Nid

Il est permis de se poser, de se reposer, de se laisser envelopper. Prendre soin de soi n'est pas un luxe.

À MÉDITER

De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité et apaisé·e ?

PETIT GESTE

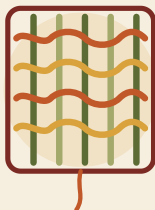
Enveloppez-vous d'une couverture douce, allumez votre bougie, et ne faites rien.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Amour de soi

BOUGIE
Réconfort

PIERRE
Pierre de lune



CARTE N° 14

Tissage

Chaque fil de votre histoire compte, même les nœuds. Ensemble, ils forment un motif unique : le vôtre.

À MÉDITER

Quelle expérience passée m'a rendu·e plus fort·e ?

PETIT GESTE

Repensez à une épreuve passée et remerciez-vous de l'avoir traversée.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Respect de soi

BOUGIE
Réconfort

PIERRE
Pierre de lune



CARTE N° 15

Lune

Écoutez votre intuition, cette petite voix calme sous le bruit. Elle sait souvent avant vous.

À MÉDITER

Que me souffle mon cœur quand je fais silence ?

PETIT GESTE

Avant de dormir, posez une question à votre cœur ; notez ce qui vous vient au réveil.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Purification

BOUGIE
Réconfort

PIERRE
Pierre de lune



CARTE N° 16

Flamme

Votre feu intérieur est toujours là, même quand il semble faible. Il suffit d'un souffle pour le raviver.

À MÉDITER

Qu'est-ce qui rallume mon élan ?

PETIT GESTE

Allumez votre bougie et regardez la flamme une minute, en respirant calmement.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Confiance en soi

BOUGIE
Force intérieure

PIERRE
Œil de tigre



CARTE N° 17

Tempête

Après l'orage, l'air est plus clair. Ce que vous traversez révèle la force qui est en vous.

À MÉDITER

Qu'est-ce que cette épreuve m'apprend sur ma force ?

PETIT GESTE

Laissez sortir l'émotion : écrivez, marchez vite, pleurez si besoin. Puis respirez.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Purification

BOUGIE
Force intérieure

PIERRE
Œil de tigre



CARTE N° 18

Chêne

Grandissez lentement, sûrement. Votre force ne crie pas : elle tient debout, jour après jour.

À MÉDITER

Sur quelle force tranquille puis-je m'appuyer aujourd'hui ?

PETIT GESTE

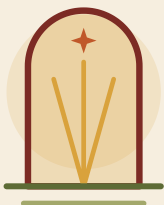
Posez vos mains sur un arbre et sentez sa force tranquille.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Respect de soi

BOUGIE
Force intérieure

PIERRE
Œil de tigre



CARTE N° 19

Seuil

Une porte s'ouvre devant vous. Vous n'avez pas besoin de tout savoir pour faire le premier pas.

À MÉDITER

Quel pas, même tout petit, puis-je oser ?

PETIT GESTE

Choisissez un tout petit pas vers votre projet, et faites-le aujourd'hui.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Confiance en soi

BOUGIE
Confiance en soi

PIERRE
Cornaline



CARTE N° 20

Étoile

Vous avez une lumière unique. Ne la cachez pas pour plaire : le monde a besoin de votre éclat.

À MÉDITER

Qu'est-ce qui me rend unique, et que j'ose enfin montrer ?

PETIT GESTE

Écrivez trois qualités que les autres voient en vous.

VOS ALLIÉS

SPRAY
Pensée positive

BOUGIE
Confiance en soi

PIERRE
Cornaline



CARTE N° 21

Envol

Osez prendre votre envol. Vous avez déjà tout ce qu'il faut : il ne manque que votre élan.

À MÉDITER

Qu'est-ce que je ferais si je n'avais pas peur ?

PETIT GESTE

Dites à voix haute : « J'ai le droit de réussir. »

VOS ALLIÉS

SPRAY
Confiance en soi

BOUGIE
Confiance en soi

PIERRE
Cornaline



CARTE N° 22

Sanala

Trois cœurs, une même flamme. Cette carte vous rappelle que vous n'avancez jamais sans soutien : l'amour qui vous entoure vous porte.

À MÉDITER

Qui, autour de moi, me porte sans que je le voie ?

PETIT GESTE

Pensez à une personne qui vous soutient et envoyez-lui un mot de remerciement.

VOS ALLIÉS

Le spray, la bougie et la pierre qui vous appellent : laissez votre intuition choisir.

Merci

Merci d'avoir accueilli cet oracle chez vous. Nous espérons qu'il vous accompagnera longtemps, avec douceur.

Sanala Renaissance

Vos bougies sont terminées ? Rapportez-nous la cire qui reste, ainsi que vos pots et flacons Sanala : ils renaîtront dans notre gamme Sanala Renaissance, et un petit merci vous attend sur votre prochaine commande.

Nous trouver

info@sanala.ch · sanala.ch

Instagram et TikTok : @sanala.creations

Facebook : Sanala Créations

Cet oracle est un outil d'inspiration et de réflexion. Il ne remplace pas un avis médical, psychologique ou professionnel.

© 2026 Sanala Créations. Textes et illustrations : tous droits réservés.