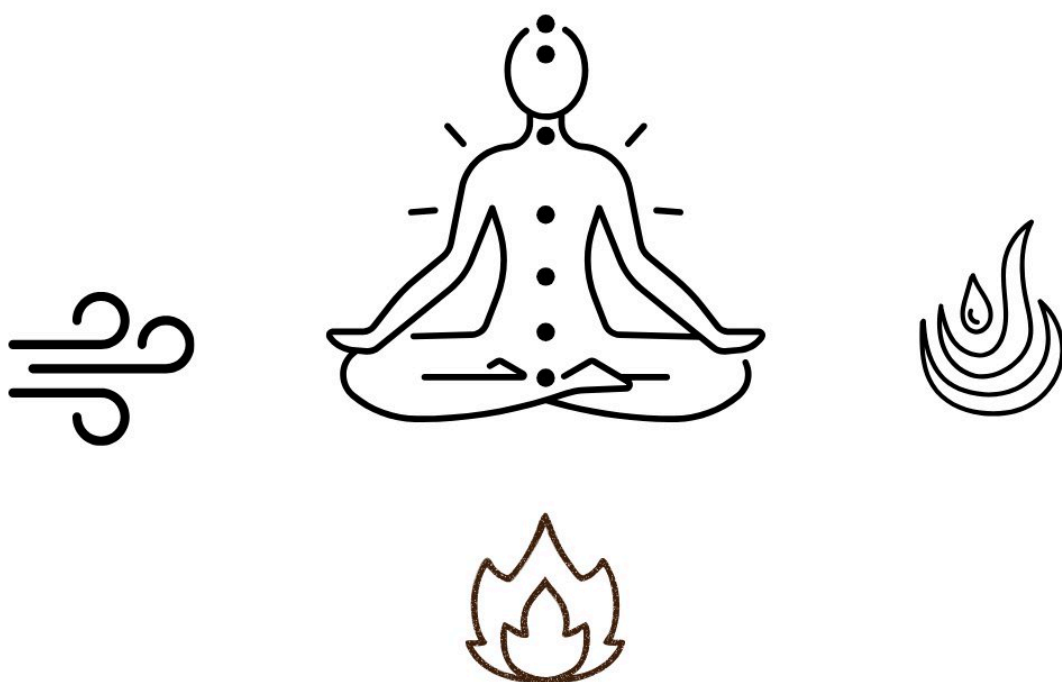




Le guide pour se mettre à l'Ayurvédā

SATYAAN AYURVÉDA



WWW.SATYAAN.COM



BIENVENUE

Je suis heureuse de vous offrir ce guide qui a pour but de vous aider à découvrir l'Ayurvéda, à commencer à l'appliquer et en retirer des bienfaits holistiques.

Isabelle Martin-Serva

www.satyaan.com

INTRODUCTION

Ce qu'est l'Ayurvédā
Identifier sa constitution de naissance

ALIMENTATION ADAPTÉE

Une alimentation adaptée est un des piliers
de la bonne santé.

RITUELS DE SANTÉ QUOTIDIENS

Des actions simples et efficaces
pour démarrer sa journée de façon optimale.

APPROCHE HOLISTIQUE

L'Ayurvédā est une médecine holistique qui prend en
compte simultanément le corps l'esprit et les émotions.



INTRODUCTION

L'Ayurvéda est une médecine traditionnelle indienne basée sur l'équilibre entre le corps, l'esprit, les émotions et l'environnement.

Les doshas :

L'Ayurvéda repose sur trois énergies fondamentales (ou doshas) : Vata, Pitta, et Kapha. Identifier votre dosha dominant est essentiel pour adapter votre alimentation et votre mode de vie.

Identifiez votre constitution (Prakriti)

Réalisez un test pour déterminer votre constitution ayurvédique. Vous pouvez trouver des questionnaires en ligne (c'est fun mais pas très précis) ,dans des livres sur l'Ayurvéda (déjà plus précis), ou consulter un praticien ayurvédique, moyen évidemment le plus précis, complet et efficace.

Vata : énergie du mouvement (air et éther) – créatifs, dynamiques mais sujets à l'anxiété.

Pitta : énergie de la transformation (feu et eau) – leaders, organisés mais parfois irritables.

Kapha : énergie de la stabilité (terre et eau) – calmes, loyaux mais tendance à la lenteur.



ALIMENTATION ADAPTÉE

L'alimentation est un des piliers de la bonne santé selon l'Ayurvéda.
Elle doit être adaptée à notre constitution, nos déséquilibres et
notre feu digestif.

Mangez en fonction de votre dosha :

Vata : Favorisez des aliments chauds, nourrissants et riches comme
les soupes, les épices douces, et évitez les crudités.

Pitta : Privilégiez des aliments frais, doux et hydratants, comme les
légumes verts, les salades, et évitez les épices piquantes.

Kapha : Consommez des plats légers, épicés et évitez les aliments
gras et sucrés.

Respectez les principes ayurvédiques :

Mangez dans un environnement calme.

Évitez de manger lorsque vous êtes stressé.

Mastiquez lentement et appréciez chaque bouchée.



RITUELS DE SANTÉ

La routine du matin est appelée Dinacharya.
Elle consiste en quelques actions simples pour nettoyer le corps et
l'esprit et se préparer à la journée.

Réveil : Levez-vous tôt, idéalement à 6h max.

Hygiène matinale : Nettoyez votre langue (gratte-langue) pour
éliminer les toxines et buvez un verre d'eau tiède ou chaude pour
stimuler la digestion.

Auto-massage (Abhyanga) : Massez votre corps avec une huile
adaptée à votre dosha.

Exercice : Pratiquez du yoga, de la marche ou des étirements doux.

Méditation : Prenez 10-15 minutes pour méditer ou respirer
profondément.



APPROCHE HOLISTIQUE

Les intentions et actions doivent être ajustées à la fois sur le plan du corps physique, mais également sur l'état d'esprit et les émotions.

Respectez vos rythmes biologiques, vos énergies et cycles.

Sommeil : Couchez-vous avant 22h pour respecter votre horloge biologique.

Prenez attention à votre nourriture celle du corps, mais également celle de l'esprit.

Gestion du stress : Apprenez à réduire les tensions grâce à des techniques de respiration (pranayama) ou de méditation.



CONCLUSION

L'Ayurvéda est une médecine et une philosophie de vie à la fois simple, car pleine de bon sens, et complexe car très subtile.

Prenez rendez-vous avec un praticien ayurvédique pour un diagnostic précis et des recommandations adaptées.

Soyez patient et progressif

Intégrez les changements pas à pas.

L'Ayurvéda est un style de vie, pas une solution rapide.

Observez votre corps et ajustez en fonction des résultats.

En commençant avec ces étapes, vous aurez une base solide pour explorer les bienfaits de l'Ayurvéda.

Vous pouvez me contacter pour une consultation en présentiel ou en distanciel

www.satyaan.com
contact@satyaan.com de
06.50.88.16.80

Facebook : Satyaan Ayurvéda
Instagram : [satyaan.ayurveda](https://www.instagram.com/satyaan.ayurveda)
YouTube : Satyaan Holistique