



EBOOK AYURVEDA

.....

Routine estivale

Conseils et règles à respecter selon l'ayurveda

www.leganesha.com

SOMMAIRE

02

Qui suis-je ?

03

Introduction

04

*La rutucharya
de juin à juillet*

06

*La rutucharya
d'août à
septembre*

08

*5 incontournables
pour votre voyage*

10

Infos pratiques

11

*Votre
programme
détox*

Qui suis-je ?

Je m'appelle Chantal Delanoë.

Ex-infirmière, je me suis formée à l'Ayurvêda en Inde et en France il y a 15 ans. Depuis, je continue à l'étudier et à l'expérimenter.

Je suis passée de praticienne en soins ayurvédiques à thérapeute il y a 9 ans et j'ai créé mon centre ayurvédique à Rennes.

Mère célibataire de 3 enfants et globe-trotteuse, je réalise également des actions humanitaires en Inde dans un bidonville à Jaïpur. J'aime voyager et m'enrichir de nouvelles rencontres et cultures. J'aime également me rendre utile et partager mes connaissances pour apporter ma contribution à ce nouveau monde en émergence dans lequel mes enfants vont vivre.

Restons en contact !

leganesha.rennes@gmail.com





Introduction

Selon l'ayurveda, la routine saisonnière est essentielle afin de maintenir un équilibre adapté pour bien vivre et rester en pleine santé.

Conserver un bon sommeil, une bonne digestion et élimination, une bonne énergie et des relations sociales et intimes épanouissantes sont les 3 piliers d'un juste équilibre à maintenir. Pour cela, observer la nature et le rythme saisonnier est nécessaire et logique. Connaître notre constitution ayurvédique (prakriti) et notre état du moment grâce à un thérapeute ou un médecin ayurvédique est une démarche vivement conseillée pour appréhender chaque saison et apprendre à vivre en suivant leur rythme. Vous pouvez déjà avoir un aperçu en remplissant **ce questionnaire**.

Dans cet ebook, vous trouverez des règles simples, naturelles et quelques conseils à appliquer tout au long de la saison.

Si vous souhaitez apprendre à mieux vous connaître selon l'Ayurveda, vous pouvez prendre RDV pour un bilan via mon site internet **Le Ganesha Ayurveda**



01

La rutucharya de juin à juillet

Pour comprendre le cycle de la nature, nous devons suivre les saisons. Les saisons changent et c'est ainsi que nous comprenons les changements de la nature qui vont nous influencer.

Le soleil joue un rôle majeur dans l'influence des changements climatiques et saisonniers.

Le mouvement du soleil dans le ciel nous donne un axe à cette compréhension. Il y a 2 mouvements qui se produisent quand la Terre change d'axe : celui vers le Nord et celui vers le Sud.

Selon l'Ayurveda, chaque dosha est prédominant durant une saison spécifique.

On dit alors qu'il y a accumulation de ce dosha qui va nous affecter plus ou moins fortement.

Chaque saison dure environ 2 mois. Cependant, à la fin de chaque saison hivernale et estivale, il y aura une période de transition où le dosha accumulé sera vicié suite à laquelle une cure de détox sera vivement conseillée afin d'évacuer les toxines accumulées pour rentrer dans la phase printanière ou automnale dans de bonnes conditions physiques.



01

La rutucharya ou routine saisonnière

Afin de mieux comprendre le cycle de chaque saison et les doshas mis en cause, je vous mets à disposition ce tableau explicatif.

Saison	Début de l'hiver	Fin de l'hiver	Printemps	Début de l'été	Fin de l'été	Automne
Mois*	déc-janv	fév-mars	avril-mai	juin-juil	août-sept	oct-nov
doshas aggravé	vata	kapha	kapha	pitta	pitta	vata
doshas accumulé	kapha+	pitta	pitta+	vata	vata+	kapha
Éléments						
Effet sur le corps	se rafraichit	lourd, ralenti, endormi, rigidifié	plus vigoureux	s' anime, se raffermi, plus ardent	bouillant, s' assèche	devient changeant
Effet sur l' esprit	vide, anxiété, désarroi, appréhension	esprit engourdi, tendresse	mental plus stable	clarté de l' esprit	colère impatience, irritation	dépit, peur, jalousie



HELLO SUMMER!

02 *La rutucharya durant juin et juillet*

Comme vous pouvez le voir dans le tableau, il y a deux périodes durant l'été.

La première période de juin à juillet, le dosha Pitta qui s'est accumulé durant le printemps sous l'action du soleil de plus en plus présent va s'accumuler et continuer à s'aggraver durant l'été. Cela aura un impact sur le dosha Vata qui sous l'effet de la chaleur va commencer à s'accumuler.

Des 3 éléments, terre, eau et feu qui étaient présents d'avril à mai qui permettaient aux jeunes pousses de fleurir, il ne restera plus que le feu et l'eau, qui sont ceux du dosha Pitta, qui, sous son action vont se renforcer pour se transformer en fruits ou graines. C'est le moment où on retrouve toutes sortes de légumes et de fruits bien juteux dans les jardins et sur les marchés.

Le soleil devient plus intense et la chaleur aussi.

L'énergie est drainée vers l'extérieur ce qui va augmenter le métabolisme et la circulation interne (en surchauffe). Nous aurons tendance à nous fatiguer plus rapidement. C'est pour cette raison que les activités sportives seront conseillées plus en début de matinée quand l'air est frais, le repos plus entre 14h et 16h quand le soleil est haut dans le ciel, et les balades en fin de soirée.

Conseils simples durant cette période

Voici quelques conseils simples à mettre en place pour passer un été en pleine forme

SE PROTÈGER DU SOLEIL

Porter des vêtements légers en coton ou en lin et porter un chapeau ou un foulard de couleur claire, rester à l'intérieur durant les heures les plus chaudes

TROUVER LE BON MOMENT ET LE BON DOSAGE POUR FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Eviter les exercices intenses, rester léger en les privilégiant tôt le matin, marcher près des points d'eau

SOINS DU CORPS

Automassage du corps 1 à 2 fois par semaine et Abhyanga une fois par mois. Utiliser de l'huile de coco et de l'Aloe Véra pour nourrir et hydrater votre peau, prendre 2 à 3 douches fraîches à froides par jour sans savon

HEURES DES REPAS

PDJ : entre 7h et 8h DEJ : entre 12h et 13h DINER : Entre 18h30 et 19h30

HYDRATATION

Boire beaucoup d'eau , éviter les excitants (thé, café, alcool et sodas),

ALIMENTATION

Manger des aliments frais (légumes et fruits) et hydratants (pastèques, melons, concombres, tomates, etc), locaux, biologiques et de saison. C'est le moment idéal pour manger cru. Evitez les aliments transformés et frits et les saveurs, acides, piquantes et salées.
Alimentation modérée

ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Entre 8h et 18h, privilégier une activité dynamique et créative avec des responsabilités sociales challengeantes

LOISIRS

Choisir des loisirs calmes et apaisants. Prendre le temps pour jouer et vous divertir, discuter avec des amis et proches. Le moment est à la détente et au plaisir d'être ensemble. Privilégier les heures douces du soir pour se promener.

ACTIVITE SEXUELLE

Privilégier les heures entre 20h et 22h et entre 3 et 4 fois par semaine

SOMMEIL

Ne pas dépasser 8 heures par nuit. Se coucher si possible entre 22h45 et 23h15



HELLO SUMMER!

03 *La rutucharya durant août et septembre*

La deuxième période d'août à septembre est une période de transition qui dure entre 3 semaines à 1 mois et demi selon les régions. Vata dosha qui s'est accumulé durant la première partie de l'été sous l'action du soleil à son zénith va s'aggraver. Des 2 éléments, eau et feu qui étaient présents de juin à juillet qui permettaient aux jeunes pousses de se transformer en fruits ou graines, elles vont pouvoir se durcir et commencer à se disperser par le vent et commencer à se poser dans le sol. C'est le moment où les derniers légumes et de fruits vont devenir bien mûrs et sucrés et commencer à sécher. Pitta dosha est alors dit vicié.

Le soleil amorce sa descente en douceur laissant place au vent fort et froid et à des pluies souvent torrentielles.

L'énergie commence elle aussi à changer pour descendre vers l'intérieur en douceur ce qui va ralentir le métabolisme et aussi notre feu digestif (Agni). Nous aurons tendance à ressentir des troubles digestifs comme des gonflements abdominaux, des diarrhées, etc)

Conseils simples durant cette période

Voici quelques conseils simples à mettre en place pour passer transition en douceur

TROUVER LE BON MOMENT ET LE BON DOSAGE POUR FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Activité physique quotidienne calme, lente et profonde entre 30 et 40 min.

Privilégier le hatha yoga, les étirements avec respiration lente et profonde comme nadi shodhana et udjjai ou la cohérence cardiaque ainsi que la méditation Heure à privilégiée : entre 6h et 7h le matin

Durée entre 30 et 40 min

HYDRATATION

Boire beaucoup d'eau chaude si possible ou bouillie et refroidie et des tisanes chaudes, éviter les excitants (thé, café, alcool et sodas), prendre 1 douche chaude par jour après l'auto massage

ALIMENTATION

Manger des aliments cuits ou mi-cuits (légumes et fruits) , locaux, biologiques et de saison. Vous pouvez manger des aliments frits faits maison en utilisant des épices comme le gingembre et le poivre.

Eviter le poisson et les crustacés ainsi que la viande rouge

Alimentation modérée

LOISIRS ET REPOS

Eviter de vous exposer au vent et à la pluie. Faites plus d'activités créatives et éviter toutes sources de stress. Faites une sieste courte si nécessaire.

SOINS DU CORPS

Automassage du corps 2 fois par semaine, un massage des pieds tous les soirs et un Abhyanga 2 fois par mois.

Utiliser de l'huile de sésame et de l'Aloe Véra pour nourrir et hydrater votre peau.

ACTIVITE SEXUELLE

Privilégier les heures entre 20h et 22h et entre 1 et 2 fois par semaine

SOMMEIL

Ne pas dépasser 9 heures par nuit. Se coucher si possible autour de 22h30

HEURES DES REPAS

PDJ : entre 7h et 8h DEJ : entre 12h et 13h DINER : Entre 18h30 et 19h30

ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Entre 8h et 18h, privilégier une activité créative et nourrissante

Recevoir un soin Abhyanga



Rien de tel que prendre du temps pour soi. Le soin Abhyanga est idéal pour calmer le mental, soulager les tensions corporelles et rééquilibrer son fonctionnement.

Si vous vous trouvez en Ile-et-vilaine, je vous propose de prendre RDV avec moi directement via mon site internet *Le Ganesha Ayurveda*

Recevoir un bilan ayurvédique



Un bilan ayurvédique permet d'approfondir la connaissance de soi et de recevoir des conseils adaptés selon nos expériences de vie.

Là encore, je vous invite à **prendre RDV avec moi** pour recevoir un bilan.

Recevoir de nouveaux ebooks



Afin de retrouver de nouveaux trucs et astuces ayurvédiques gratuits, je vous invite à vous inscrire sur mon site internet *Le Ganesha, Ayurveda*.

A bientôt !



PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT

Le programme détox se déroule sur 3 semaines à partir de fin septembre et vous permettra de nettoyer votre système digestif afin de passer une nouvelle saison en pleine forme.

Vous y trouverez plus d'une vingtaine de recettes délicieuses, des astuces ayurvédiques pour réveiller son corps en douceur et des exercices de yoga chaque jour.

BONUS : 1 notebook et 1 accompagnement gratuit

*INSCRIVEZ-VOUS
ICI*