

**Muriel Depauw**

*BIEN-ÊTRE AUTOMNAL*



*L'Automne en Douceur : Ayurveda et  
Bien-Être pour un Esprit Apaisé*

# CONTENU

1 - INTRODUCTION

2 - L'AYURVEDA ET L'AUTOMNE

3 - ALIMENTATION AYURVÉDIQUE  
POUR L'AUTOMNE

4 - SOINS DE LA PEAU ET BIEN-  
ÊTRE

5- TECHNIQUES DE RESPIRATION  
(PRANAYAMA)

6 - CONSEILS ANTI-STRESS

7 - AROMATHERAPIE

8 - INTRODUCTION AU QI GONG

9 - CONCLUSION

10 - PAGE D'ENGAGEMENT

I N T R O D U C T I O N

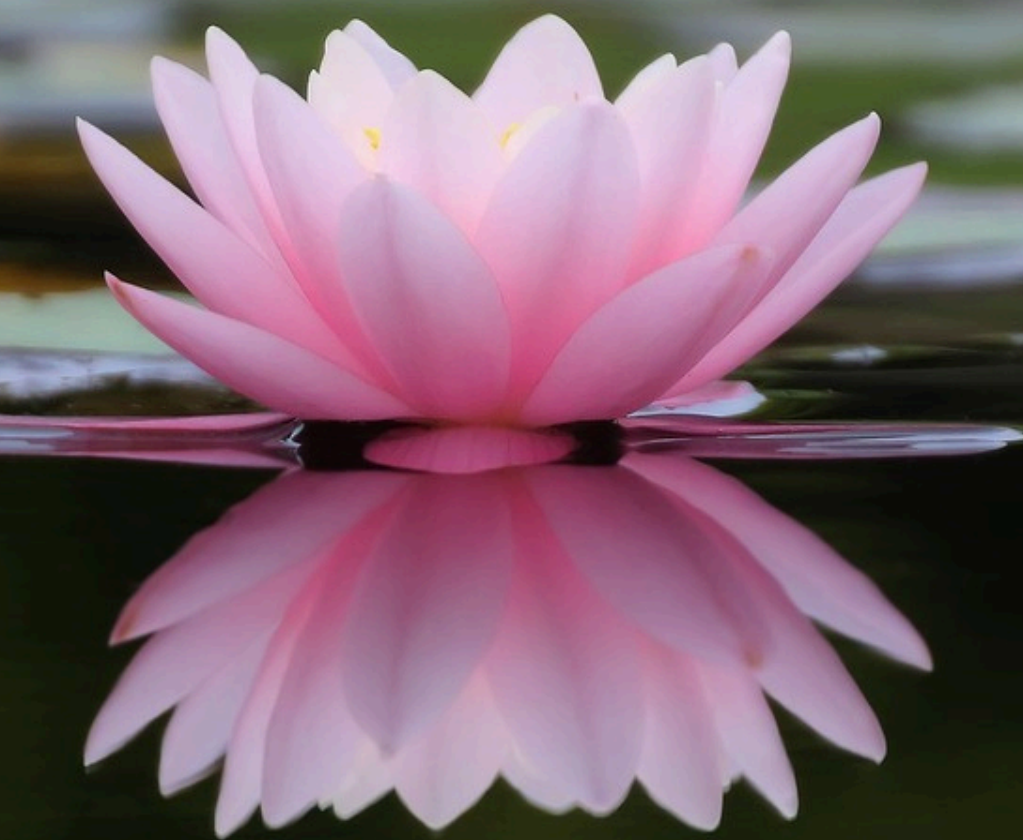


# Bienvenue !

Je suis Muriel DEPAUW,  
accompagnatrice au cœur de soi,  
relaxologue corporelle, et formatrice en  
massages-Bien-Être ayurvédiques.

Dans cet e-book, je vous propose des  
conseils essentiels pour accueillir  
l'automne avec sérénité et équilibre, en  
vous reconnectant à votre énergie  
intérieure grâce aux principes de  
l'Ayurveda et des pratiques de  
relaxation.

Laissez-vous guider pour vivre une  
saison apaisante et ressourçante :  
retrouvez calme et stabilité à travers des  
rituels adaptés aux besoins de cette  
période de transition. Ce guide est une  
invitation à ralentir, à se recentrer, et à  
cultiver un bien-être profond pour  
aborder l'automne en harmonie.



L' A Y U R V E D A

E T

L' A U T O M N E



# COMPRENDRE L'AYURVEDA

L'Ayurveda, science de la vie, est une médecine traditionnelle indienne qui vise à équilibrer les énergies du corps (doshas) pour maintenir la santé et le bien-être.

. L'Ayurveda repose sur trois doshas (ou constitutions de base) : Vata, Pitta et Kapha.

## Les Trois Doshas

- 1.Vata : Air et éther. Il régit le mouvement et la communication. Dominant en automne et début d'hiver.
- 2.Pitta : Feu et eau. Il contrôle la digestion et le métabolisme. Dominant en été.
- 3.Kapha : Terre et eau. Il gère la structure et la stabilité. Dominant au printemps et fin d'hiver.

En automne, Vata, composé d'air et d'éther, est prédominant. Cette saison fraîche et venteuse tend à déstabiliser le corps et l'esprit, accentuant le besoin de chaleur, de stabilité et de routines régulières. Adopter des pratiques qui apaisent et stabilisent Vata est essentiel pour traverser l'automne en équilibre.

# Focus sur Vata (L'automne)



En automne, Vata (air et éther) domine, apportant sécheresse et instabilité. Privilégiez des pratiques réchauffantes et ancrantes pour équilibrer ce dosha.

## Conseils pour Équilibrer Vata

- Alimentation : Favorisez les aliments chauds et cuits, comme les soupes, les légumes-racines et les céréales. Optez pour des textures onctueuses et des saveurs douces
- Boissons : Préférez les tisanes au gingembre et à la cannelle, et essayez du lait d'amande chaud en soirée.
- Activités : Yoga doux, promenades tranquilles et routines régulières renforcent l'ancrage

# Petits Conseils pour Pita en Automne



Bien que l'automne soit plus doux pour Pitta, il est important de ne pas stimuler le feu intérieur.

- Aliments doux et apaisants : Favorisez les courges, les pommes et les poires cuites.
- Épices douces : Utilisez de la coriandre, du fenouil et de la cardamome pour une digestion équilibrée.
- Évitez : Réduisez les aliments très épicés et acides, comme les plats pimentés ou les agrumes.



# Petits Conseils pour Kapha en Automne



L'automne aide naturellement à alléger Kapha, mais il est essentiel de rester actif pour éviter toute stagnation.

- Aliments légers et secs : Intégrez des légumes rôtis, des pommes de terre et des légumineuses.
- Épices stimulantes : Ajoutez du gingembre et de la cannelle pour réchauffer et activer Kapha.
- Évitez : Limitez les produits laitiers lourds et les sucreries qui alourdissent Kapha.

# Transition vers les Autres Saisons



Vata, prédominant en automne, continue d'influencer le début de l'hiver avec ses qualités de légèreté et de froid. En fin d'hiver et au printemps, Kapha prendra progressivement le relais. Ces prochaines saisons appelleront des pratiques encore plus réchauffantes et stabilisantes pour Vata, puis des techniques stimulantes et légères pour équilibrer Kapha, à explorer dans un futur e-book.

## Conclusion

L'Ayurveda nous aide à vivre en harmonie avec les saisons et à ajuster notre équilibre au fil de l'année. Chaque saison apporte ses propres besoins pour le corps et l'esprit. Profitez de ce guide pour cultiver un bien-être naturel, adapté à chaque période de l'année.

# Hydratation



L'automne, avec sa sécheresse et son vent, demande une hydratation douce pour contrer l'effet asséchant de Vata. Voici quelques astuces :

- Boissons chaudes : Privilégiez des tisanes réchauffantes comme celles au gingembre, à la cannelle ou au fenouil. Elles aident à maintenir la chaleur interne tout en hydratant le corps.
- Soupe et bouillons : Intégrez des soupes ou bouillons aux repas pour une hydratation douce et nourrissante.
- Aliments hydratants et onctueux : Consommez des fruits cuits comme les pommes et les poires, ainsi que des légumes hydratants cuits comme la courge et la patate douce.



L'ALIMENTATION

# Alimentation Ayurvédique pour l'Automne



Pour soutenir votre bien-être durant l'automne, privilégiez :

- Fruits cuits et doux : Optez pour des fruits comme les pommes, poires et prunes, idéalement cuits et légèrement épicés (cannelle, cardamome) pour faciliter la digestion et renforcer la chaleur interne.
- Légumes-racines et céréales : Intégrez des légumes-racines (carottes, betteraves, patates douces) et des céréales nourrissantes comme le riz et l'avoine pour une énergie durable et un ancrage.
- Épices réchauffantes : Utilisez du gingembre, de la cannelle et du cumin dans vos plats pour leurs propriétés réchauffantes et digestives.
- Évitez : Limitez les aliments crus, secs ou très froids qui peuvent aggraver la sécheresse et l'instabilité de Vata.



V O T R E P E A U

# Soins de la Peau et Bien-être



Soins de la Peau : Huiles et Bien-être pour Apaiser Vata

La peau peut devenir sèche et fragile en automne :

- Huile sésame, chauffée légèrement, est idéale pour nourrir et protéger la peau, grâce à ses propriétés réchauffantes et hydratantes. Elle apaise les peaux sèches et aide à retenir l'humidité.

Herbes et plantes apaisantes : Les huiles essentielles de lavande, bois de cèdre et patchouli sont excellentes pour la peau et procurent un effet calmant et ancrant, bénéfique pour Vata.

Routine de soins ayurvédiques

- Auto-massage : Réchauffez un peu d'huile de sésame ou d'amande douce et appliquez-la sur le corps en massant lentement pour favoriser l'absorption et la détente. Laissez reposer 15 à 20 minutes avant une douche chaude pour nourrir et hydrater la peau en profondeur.



T E C H N I Q U E S D E  
R E S P I R A T I O N  
( P R A N A Y A M A )



# Respiration Réchauffante (Bhramari Pranayama)



## Étapes :

- Asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit et les épaules détendues.
- Fermez les yeux, et placez les doigts sur les oreilles pour isoler les sons extérieurs.
- Inspirez profondément, puis expirez lentement en produisant un son de bourdonnement comme celui d'une abeille.

Bienfaits : Cette technique calme l'esprit, réduit le stress et apaise les déséquilibres de Vata. Pratiquez 5 à 10 minutes le soir pour favoriser la détente et un sommeil réparateur.

# Respiration Abdominale Profonde



Étapes :

- Allongez-vous ou asseyez-vous dans une position confortable, une main posée sur le ventre.
- Inspirez lentement en gonflant le ventre, puis expirez lentement en le contractant.
- Concentrez-vous sur la sensation de chaleur et d'ancrage que procure chaque respiration.

Bienfaits : Cette respiration stabilisante aide à apaiser Vata en automne, favorise l'ancrage et renforce la connexion avec le corps. Pratiquez-la le matin ou avant de dormir pendant 5 à 10 minutes.

C O N S E I L S  
A N T I S T R E S S



T E C H N I Q U E S D E  
R E L A X A T I O N

# Relaxation Ancrante par Visualisation



- Allongez-vous confortablement sur le dos, les yeux fermés.
- Imaginez des racines qui s'étendent de vos pieds et s'enfoncent profondément dans la terre.
- Visualisez une chaleur douce qui remonte des pieds vers le corps, vous procurant stabilité et sérénité.
- Concentrez-vous sur cette sensation de chaleur et de sécurité en laissant votre corps se détendre profondément.
- Bienfaits : Cette relaxation guidée aide à renforcer l'ancrage et procure un sentiment de stabilité, essentiel pour équilibrer Vata en automne.

# Exercice de Présence et de Respiration Apaisante



Étapes :

- Asseyez-vous dans un endroit calme, en prenant soin de sentir le contact avec le sol.
- Fermez les yeux et portez toute votre attention sur votre respiration, sentez l'air tiède entrer et sortir de vos narines.
- Imaginez chaque inspiration comme une chaleur douce qui vous réchauffe de l'intérieur.
- À chaque expiration, relâchez toute tension, en vous enfonçant davantage dans le sol.

Bienfaits : Cet exercice améliore la connexion avec soi, favorise la chaleur intérieure et aide à apaiser l'esprit, apportant sérénité et équilibre durant la saison.



A R O M A T H E R A P I E

# Huiles Essentielles pour Vata



- Lavande : Calmante et stabilisante, elle aide à apaiser l'esprit et favorise la relaxation.
- Gingembre : Réchauffant et tonifiant, excellent pour favoriser la circulation et la chaleur interne.
- Bois de Cèdre : Ancrant et apaisant, il renforce la connexion à la terre et calme l'esprit.
- Encens : Aide à centrer l'esprit et procure un sentiment de paix intérieure.
- Orange Douce : Réconfortante et douce, elle réduit l'anxiété et apporte une sensation de chaleur.
- Patchouli : Favorise la relaxation et l'ancrage, parfait pour stabiliser les émotions en automne.

## Routine de soins ayurvédiques

Bain réchauffant : Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre ou de gingembre dans un bain tiède pour une sensation de chaleur et de détente.



I N T R O D U C T I O N  
A U Q I G O N G





## Présentation du Qi Gong

Le Qi Gong est une pratique ancienne chinoise qui combine mouvements doux, respiration, et méditation pour améliorer la circulation de l'énergie vitale (Qi) dans le corps.

Pratiqué régulièrement, il aide à maintenir la santé physique, mentale et émotionnelle.

# Posture de l'Ours



1 - Position de départ : Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, le corps détendu.

2 - Bras en cercle : Levez les bras devant vous à hauteur de la poitrine, en formant un cercle comme si vous teniez un ballon.

3 - Respiration et ancrage : Inspirez en sentant la connexion de vos pieds avec le sol, visualisez l'énergie qui remonte de la terre pour stabiliser votre corps.

4 - Déplacement doux : Pour intensifier, basculez légèrement votre poids d'un pied à l'autre, lentement et en restant concentré sur l'ancrage.

Bienfaits : Cette posture aide à renforcer l'ancrage, apporte un sentiment de stabilité et calme les pensées, parfait pour apaiser Vata en automne.

C O N C L U S I O N





🍂 Et voilà, vous voilà armé(e) pour traverser l'automne sans finir en feuille morte au premier coup de vent. Vous avez maintenant des clés simples pour vous ancrer, réchauffer votre corps et garder l'esprit clair quand le vent se lève.

Et si malgré tout, vous sentez que Vata vous souffle un peu trop dans les oreilles et vous envoie valser dans tous les sens... ➡ je suis là !

👉 Vous pouvez me contacter pour passer l'automne les deux pieds bien ancrés au sol, avec le sourire et un corps qui respire, et prendre un de mes accompagnements ou une formation pour vous prioriser un peu plus.

🍁 Calmez le vent et faites fleurir votre feu intérieur. Vous le valez bien !!

*Muriel Depauw*



*SOUFFLE  
d'Inde*



Rejoignez-moi sur



<https://www.facebook.com/muriel.depauw.18/>

<https://www.instagram.com/muriel.depauw.18/>



<https://souffle-d-inde.com/>



<https://www.youtube.com/channel/UCFsod3HqI4YjPk7LBHSmnNA>

Contact :



[muriel.depauw@souffle-d-inde.com](mailto:muriel.depauw@souffle-d-inde.com)



07 57 50 28 50