

MURIEL DEPAUW

# BIEN-ÊTRE ESTIVAL



*CONSEILS AYURVEDA  
ET  
ANTI-STRESS POUR UN ÉTÉ ZEN*

# CONTENU

1 - INTRODUCTION

2 - L'AYURVEDA ET L'ÉTÉ

3 - ALIMENTATION AYURVÉDIQUE  
POUR L'ÉTÉ

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.

À travers cet e-book, je souhaite  
vous offrir des conseils simples et  
pratiques pour vivre un été épanoui  
et sans stress, en harmonie avec les  
principes de l'Ayurveda et des  
techniques de relaxation.

Profitez de ce guide pour vous  
recentrer, vous détendre, et  
explorer des pratiques de bien-être  
adaptées à la saison estivale.



L'AYURVEDA  
ET L'ÉTÉ



# 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 été, le dosha Pitta, lié à la chaleur et au feu, tend à être dominant. Il est donc essentiel de suivre des pratiques qui apaisent Pitta pour éviter les déséquilibres.

# Focus sur Pitta (L'été)



Pitta en Été En été, la chaleur exacerbe Pitta, lié au feu et à l'eau. Adoptez des pratiques rafraîchissantes pour éviter les déséquilibres.

## Conseils pour Équilibrer Pitta

- Alimentation : Privilégiez les aliments frais et hydratants comme concombres, pastèques et feuilles vertes.
- Boissons : Hydratez-vous avec de l'eau de coco, des infusions de menthe et de l'eau citronnée.
- Activités : Préférez les activités calmes et rafraîchissantes comme la natation, les promenades matinales ou au crépuscule.

# Petits Conseils pour Vata en Été



Vata en Été. Bien que l'été soit une saison plus douce pour Vata, il est important de maintenir une hydratation régulière et d'éviter les aliments trop secs. Voici quelques conseils :

- Fruits frais et juteux : Profitez des fruits hydratants comme les baies, les cerises et les pêches.
- Aliments hydratants : Intégrez des concombres, des courgettes et des salades vertes à votre alimentation.
- Évitez : Limitez les aliments secs et croquants comme les crackers et les noix sèches, qui peuvent aggraver le déséquilibre de Vata.

# Petits Conseils pour Kapha en Été



Kapha en Été L'été est une saison favorable pour Kapha, mais il est essentiel de ne pas surcharger le système avec des aliments lourds. Voici quelques conseils :

- Légumes frais et légers : Privilégiez les légumes à feuilles vertes, les asperges et les haricots verts.
- Épices légères : Utilisez des épices comme le gingembre et le poivre noir en petite quantité pour aider à la digestion.
- Évitez : Réduisez la consommation d'aliments gras et lourds, ainsi que les produits laitiers riches comme le fromage et la crème.

# Transition vers les Autres Saisons



Vata en Automne et Hiver Vata domine en automne et début d'hiver. Nous explorerons des pratiques réchauffantes et stabilisantes dans un e-book dédié.

Kapha au Printemps et Fin de l'Hiver Kapha prédomine au printemps et fin d'hiver. Des pratiques stimulantes et légères seront abordées dans un futur e-book.

## Conclusion

L'Ayurveda offre une approche holistique pour équilibrer les doshas tout au long de l'année. Suivez des conseils adaptés à chaque saison pour promouvoir la santé et le bien-être de manière naturelle.

# Hydratation



L'été est une période où il est essentiel de maintenir une bonne hydratation. Voici quelques astuces :

- Boire de l'eau régulièrement : Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour compenser la perte de liquide due à la chaleur.
- Infusions rafraîchissantes : Essayez des infusions à base de menthe, fenouil ou coriandre. Ces plantes aident à rafraîchir et à apaiser le corps. Vous pouvez les boire chaudes ou froides, selon votre préférence.
- Aliments riches en eau : Consommez des aliments riches en eau comme le concombre, la pastèque, et les agrumes pour une hydratation supplémentaire.



L'ALIMENTATION

# Alimentation Ayurvédique pour l'Été



Pour rester en bonne santé durant l'été, privilégiez :

- Fruits frais et juteux : Optez pour des fruits hydratants comme les pastèques, les melons, les concombres et les mangues. Ils sont non seulement rafraîchissants, mais aussi riches en vitamines et minéraux.
- Légumes frais : Intégrez des salades, carottes, et légumes à feuilles vertes dans votre alimentation. Ils apportent des fibres et des nutriments essentiels pour une digestion légère.
- Épices rafraîchissantes : Utilisez des épices comme la coriandre, le fenouil et le cumin dans vos plats pour leurs propriétés rafraîchissantes.
- Évitez : Limitez les aliments épicés, gras et lourds qui peuvent aggraver la chaleur interne du corps et provoquer des déséquilibres.



V O T R E P E A U

# Soins de la Peau et Bien-être



Soins de la Peau, les huiles pour apaiser la peau des Pitta :

- L'huile de noix de coco peut servir comme huile de base. Elle favorise l'hydratation, est émollissante, astringente, revitalise et renforce le teint. C'est une huile adaptée aux peaux Pitta qui peuvent être rouges, fragiles et ont parfois tendance à l'eczéma.
- Les plantes que l'on peut ajouter : jasmin, rose, bois de santal blanc.

Routine de soins ayurvédiques

- Auto-massage : Pour obtenir un effet rafraîchissant, ajoutez du beurre clarifié (ou Ghee) et de l'eau de rose est l'idéal. Ce mélange forme une émulsion qui se transformera en crème. Quand on l'applique sur le corps, le Ghee est tout de suite absorbé, l'eau de rose reste en surface. Cela provoque un rafraîchissement de tout le corps.



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 Rafraîchissante (Sheetali Pranayama)



- Étapes :

1 - Asseyez-vous confortablement dans une position méditative.

2 - Roulez votre langue en forme de tube et inspirez lentement par la bouche.

3 - Fermez la bouche et expirez lentement par le nez.

## Bienfaits :

Cette technique aide à réduire la chaleur corporelle, apaise l'esprit, et améliore la clarté mentale. Pratiquez-la pendant 5 à 10 minutes chaque jour pour des effets optimaux.

# Respiration Alternée (Nadi Shodhana)



- Étapes :
- Asseyez-vous confortablement, le dos droit.
- Fermez la narine droite avec le pouce droit et inspirez profondément par la narine gauche.
- Fermez la narine gauche avec l'annulaire droit et expirez par la narine droite.
- Continuez en alternant les narines, en inspirant et expirant doucement et profondément.

## Bienfaits :

Cette technique équilibre les énergies dans le corps, réduit le stress et l'anxiété, et améliore la concentration. Pratiquez-la pendant 5 à 10 minutes chaque matin pour commencer la journée en équilibre.

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 Musculaire Progressive



- Allongez-vous confortablement sur le dos.
- Contractez chaque groupe musculaire pendant 5 secondes, puis relâchez. Commencez par les pieds et remontez jusqu'à la tête.
- Prenez conscience de la sensation de détente qui s'installe progressivement dans tout votre corps.

Bienfaits :

Cette technique aide à libérer les tensions accumulées et à induire un état de relaxation profonde.

# Exercice pour Aller au Cœur de Soi



- Exercice de Conscience Intérieure :

1 - Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

2 - Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous.

3 - Concentrez-vous sur votre respiration, observez chaque inspiration et expiration sans chercher à les modifier.

4 - Laissez vos pensées et vos sensations venir et passer sans jugement, explorez votre monde intérieur avec bienveillance et curiosité.

Bienfaits :

Cet exercice favorise une connexion profonde avec soi-même, aide à apaiser l'esprit, et renforce la présence à soi.



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

# Huiles Essentielles pour Pitta



- Lavande : Calme et apaise, idéale pour réduire le stress.
- Menthe Poivrée : Rafraîchissante, aide à réduire la chaleur interne.
- Bois de Santal : Apaise et rafraîchit, excellent pour calmer les émotions.
- Rose : Très apaisante et rafraîchissante, bénéfique pour la peau.
- Camomille : Anti-inflammatoire et apaisante, calme et rafraîchit.
- Ylang-Ylang : Réduit le stress et apporte une sensation de paix.

## Routine de soins ayurvédiques

- Bain relaxant : Ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande ou de rose dans votre bain pour une détente optimale.



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'Arbre



- 1 - Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- 2 - Pliez légèrement les genoux.
- 3 - Levez les bras devant vous comme si vous teniez un gros ballon.
- 4 - Respirez profondément et lentement, en vous concentrant sur votre centre, visualisez vos racines s'enfonçant profondément dans la terre.

Bienfaits :

Cet exercice renforce l'ancrage, améliore l'équilibre, et favorise la stabilité intérieure. Pratiquez cette posture pendant 5 à 10 minutes chaque jour pour ressentir ses effets bénéfiques.

C O N C L U S I O N





☀ Et voilà, vous êtes maintenant prêt(e) à traverser l'été sans vous liquéfier comme une glace au soleil. Des outils simples pour rafraîchir le corps, alléger l'esprit et garder le cap même quand Pitta fait monter la température (et les nerfs !).

Et si vous sentez que votre feu intérieur flambe un peu trop ou que vous avez besoin d'un coup de pouce pour savourer pleinement cette saison... ➡ je suis là !

☞ N'hésitez pas à me contacter pour avoir plus d'information sur mes accompagnements et formations. Transformons la canicule intérieure en brise légère et bien-être durable.

☀ Allez, on se rafraichit, on se prélassse au soleil et on fait rayonner cet été !



*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