

Muriel Depauw

BIEN-ÊTRE PRINTEMPIER



*Printemps Ayurvédique : S'alléger,
clarifier l'esprit, faire circuler
l'énergie du renouveau*

CONTENU

1 - INTRODUCTION

2 - L'AYURVEDA ET LE PRINTEMPS

3 - ALIMENTATION AYURVÉDIQUE
POUR LE PRINTEMPS

4 - SOINS DU CORPS ET DE
L'ESPRIT POUR LA SAISON DU
RENOUVEAU

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
clés simples et essentielles pour
accueillir le printemps en douceur et en
conscience. Grâce à l'Ayurveda et à des
pratiques de bien-être, reconnectez-
vous à l'élan du renouveau et allégez ce
qui n'a plus lieu d'être.

Je vous invite à vous éveiller, à faire
circuler votre énergie et à vous accorder
une nouvelle vitalité. Ce guide est votre
compagnon pour émerger du repli
hivernal, clarifier vos intentions et fleurir
de l'intérieur.



L' A Y U R V E D A
E T L E
P R I N T E M P S



COMPRENDRE L'AYURVEDA

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

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

Les Trois Doshas

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

Au printemps, Kapha reste prédominant, mais commence lentement à se dissiper avec l'élévation des températures. Cette saison de transition invite à éliminer les excès accumulés durant l'hiver : stagnation, lourdeur, humidité.

Pour accompagner ce passage, l'Ayurveda recommande de stimuler le feu digestif, de détoxifier en douceur et de favoriser le mouvement, la légèreté et la clarté mentale.

Un mode de vie plus actif, des aliments plus légers, et des pratiques dynamisantes permettent de réveiller l'énergie vitale et d'accueillir pleinement le renouveau printanier.

Focus sur Kapha au Printemps



Au printemps, Kapha (terre et eau) reste actif. L'humidité et la fraîcheur peuvent alourdir corps et esprit. C'est le moment de s'alléger, stimuler la digestion et remettre du mouvement.

Équilibrer Kapha

Alimentation :

Légumes verts cuits, légumineuses, soupes légères.

Épices toniques : gingembre, curcuma, poivre noir.

Limitez gras, froid, crémeux.

Boissons :

Infusions épicées ou eau chaude citronnée pour activer Agni et éliminer l'humidité.

Activités :

Yoga tonique (Hatha/Vinyasa), marche rapide, Qi Gong, danse...

Bougez pour dissiper l'inertie et relancer la circulation.

Petits Conseils pour Pitta au Printemps



Au printemps, Pitta (feu et eau) commence doucement à s'éveiller. Pour éviter l'excès de chaleur, privilégiez une alimentation légère, fraîche et apaisante.

Aliments rafraîchissants :

Optez pour les légumes verts tendres (courgettes, concombres), les fruits doux (pommes, poires), le riz basmati.

Épices douces :

Fenouil, coriandre, menthe, cardamome soutiennent la digestion sans attiser le feu.

À limiter :

Plats trop épicés, aliments fermentés, alcool, fritures... tout ce qui fait monter la température intérieure.

Petits Conseils pour Vata au Printemps



Au printemps, Vata (air et éther) peut encore être déséquilibré par le vent et les variations météo.

L'objectif : ancrer, hydrater et réchauffer doucement.

Aliments nourrissants :

Misez sur des plats chauds, onctueux et digestes : kitchari, compotes, légumes racines bien cuits.

Épices réchauffantes douces :

Gingembre frais, cannelle, cumin, fenugrec... pour soutenir la digestion en douceur.

À éviter :

Les crudités, les aliments secs, les boissons froides, le jeûne prolongé... tout ce qui augmente le mouvement intérieur.

Transition vers le printemps



À la fin de l'hiver, Kapha s'installe pleinement, avec sa douceur mais aussi son inertie. Le froid humide laisse des traces dans le corps : lourdeur, lenteur, stagnation.

Le printemps, lui, murmure le mouvement. C'est le moment d'ouvrir les fenêtres, aussi bien chez soi que dans son intériorité. L'énergie remonte, mais doucement.

Pas besoin de forcer : quelques pratiques légères, du souffle, de la lumière... et l'élan revient de lui-même.

Conclusion

Ce guide n'est pas une injonction à changer, mais une invitation à écouter.

Écouter votre corps, votre rythme, et ce que la saison vous propose. Le printemps est là pour réveiller, alléger, relancer.

Faites-le à votre façon, sans vous brusquer. Prenez ce qui vous parle, laissez le reste.

Et surtout, n'oubliez pas : le plus puissant des soins, c'est l'attention que vous vous portez.

Hydratation



Au printemps, l'humidité et la fraîcheur de Kapha peuvent encore ralentir la digestion.

Adoptez une hydratation chaude, légère et stimulante pour soutenir l'élimination et relancer l'énergie.

Boissons chaudes épicées :

Tisane gingembre-citron, infusion de romarin, eau chaude citronnée ou cannelle.

Elles aident à réveiller Agni (feu digestif) et à éliminer l'excès d'eau.

Soupes claires et bouillons légers :

Préférez les potages aux légumes verts (fenouil, épinards, ortie), épicés sans excès.

On mise sur le chaud, le simple et le digeste.

Aliments fluidifiants :

Privilégiez les légumes cuits, évitez les aliments trop froids, trop gras ou trop sucrés.

Un corps bien hydraté, mais pas engorgé, c'est la clé pour faire circuler le renouveau.



L'ALIMENTATION

Alimentation Ayurvédique pour le Printemps



Pour alléger Kapha et soutenir l'énergie du printemps, privilégiez :

Légumes verts et amers

Pissenlit, roquette, épinards, artichauts, asperges... Ils aident à éliminer les toxines et à stimuler la digestion.

Céréales légères

Orge, quinoa, riz basmati. Faciles à digérer, elles nourrissent sans alourdir.

Épices stimulantes

Gingembre, curcuma, poivre noir, cannelle.

Idéales pour activer Agni et réveiller le métabolisme.

À limiter

Produits laitiers, plats frits, aliments sucrés et froids.

Ils augmentent l'humidité et entretiennent l'inertie de Kapha.



V O T R E P E A U

Soins de la Peau : Légèreté et Vitalité pour le Printemps



Au printemps, la peau a besoin d'être stimulée en douceur pour éliminer les toxines accumulées durant l'hiver. On privilégie des soins qui activent la circulation, favorisent l'élimination et redonnent de l'éclat.

Huiles légères et dynamisantes :

Tournesol, sésame (version plus légère), ou huile de lin.

Chauffées légèrement, elles aident à déloger l'humidité Kapha et à tonifier les tissus.

Huiles essentielles :

Citron, romarin, eucalyptus, pamplemousse...

Elles apportent un effet drainant, purifiant, et soutiennent le réveil énergétique.

Routine ayurvédique (Abhyanga) :

Auto-massage avec des mouvements circulaires, en insistant sur les zones de stagnation (cuisses, hanches, ventre). Laissez poser avant la douche chaude pour stimuler la lymphe et la vitalité.



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 Dynamisante

Bhastrika Pranayama



Bhastrika, ou "soufflet de forge", est idéale au printemps pour réchauffer, activer l'énergie et aider à faire circuler le prana.

1. Asseyez-vous confortablement, dos droit.
2. Inspirez profondément et rapidement par le nez, puis expirez avec force, toujours par le nez.
3. Le rythme est actif à l'inspiration et à l'expiration, comme un soufflet.
4. Faites 10 respirations dynamiques, puis respirez calmement quelques instants.
5. Répétez sur 2 à 3 cycles selon votre énergie.

Bienfaits :

- Stimule puissamment le feu digestif (Agni)
- Oxygène tout le corps
- Aide à évacuer la stagnation Kapha
- Apporte vitalité, tonus, clarté mentale

⚠ Précaution : À éviter en cas d'hypertension, grossesse, vertiges ou épuisement.

Respiration Bhramari (le bourdonnement de l'abeille)



Idéale au printemps pour calmer l'agitation mentale tout en stimulant en douceur l'énergie subtile.

Étapes :

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit.
2. Fermez les yeux, relâchez les épaules.
3. Inspirez profondément par le nez.
4. À l'expiration, bouche fermée, faites un doux bourdonnement comme une abeille (son "mmm..." prolongé).
5. Répétez pendant 5 à 10 cycles.

Bienfaits :

- Apaise le système nerveux sans éteindre l'énergie
- Stimule la circulation subtile du prana
- Allège le mental et favorise la clarté
- Excellent pour Vata et Kapha en douceur

⚠ Précaution : Évitez si vous avez des otites ou problèmes aux oreilles.

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 Régénérante par Visualisation (Spéciale Printemps)



- Installez-vous confortablement, assis ou allongé, dans un espace calme. Fermez les yeux.
- Visualisez un rayon de lumière vive et fraîche, comme un matin de printemps, qui descend doucement du ciel vers vous.
- Cette lumière traverse votre corps, éclaire les zones stagnantes, réveille l'énergie et fait circuler la vitalité.
- Laissez-la balayer les lourdeurs de l'hiver et ouvrir l'espace à plus de clarté, de légèreté et de joie intérieure.

Bienfaits :

- Apaise le mental tout en dynamisant en douceur
- Aide à sortir de l'inertie saisonnière
- Favorise le sentiment d'ouverture, de fluidité et de renouveau

Exercice de Présence Éveil Doux comme un Bourgeon



1. Installez-vous en posture confortable, les pieds bien posés au sol ou assis en tailleur.
2. Fermez les yeux et respirez tranquillement.
3. À chaque inspiration, imaginez que vous êtes un bourgeon prêt à éclore : l'énergie monte, douce mais puissante, de la base vers le sommet du corps.
4. À chaque expiration, sentez ce bourgeon s'ouvrir un peu plus, laissant l'énergie se diffuser dans tout votre être, comme une lumière claire et vivifiante.
5. Restez quelques instants avec cette sensation d'ouverture, de mouvement intérieur, de renouveau.

Bienfaits :

- Stimule la vitalité sans brusquer le corps
- Aide à sortir de la torpeur hivernale
- Favorise une énergie ascendante et joyeuse
- Apporte clarté, ouverture et ancrage léger



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

Huiles Essentielles pour le Printemps



- Romarin à cinéole : Stimule la circulation et clarifie l'esprit.
- Citron : Détoxifiante, tonique du foie, apporte de la fraîcheur.
- Géranium : Équilibrante et légère, soutient l'émotionnel du renouveau.
- Eucalyptus radié : Libère les voies respiratoires, parfait au changement de saison.
- Menthe poivrée : Dynamisante, apporte clarté et fraîcheur.
- Basilic tropical : Stimule sans exciter, recentre et soutient Agni avec douceur.

Routine ayurvédique printanière :

Auto-massage stimulant :

Massez-vous avec une huile végétale légère (sésame, tournesol) tiédie, enrichie de quelques gouttes de citron ou romarin. Pratiquez avant la douche pour activer la circulation et alléger Kapha.

Inhalation tonique :

Inhalez à chaud un mélange eucalyptus + citron ou menthe poivrée pour dégager, purifier, dynamiser.



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



Le Qi Gong - Éveil du Corps et de l'Énergie

Le printemps est la saison idéale pour réveiller l'énergie vitale en douceur.

Le Qi Gong, avec ses mouvements fluides, sa respiration consciente et sa présence intérieure, favorise l'éveil du corps après la lenteur hivernale.

Cette pratique stimule la circulation du Qi, dégage les stagnations, et harmonise les organes liés au printemps, comme le foie et la vésicule biliaire selon la tradition chinoise.

Plus qu'un simple enchaînement de gestes, le Qi Gong invite à se relier à la nature, à suivre les rythmes du vivant, et à cultiver l'équilibre entre ancrage et expansion.

Posture du Phénix - Élan Vital du Printemps



1. Debout, les pieds écartés largeur des hanches, genoux souples, bassin détendu.
2. Inspirez en levant les bras sur les côtés, comme deux ailes qui s'ouvrent lentement vers le ciel.
3. Expirez en abaissant doucement les bras devant vous, paumes vers la terre, comme si vous libériez l'ancien.
4. Répétez ce mouvement d'ouverture/fermeture en vous concentrant sur l'image d'un phénix qui s'élève à chaque souffle.
5. Sur l'inspiration, ressentez la montée du Qi (énergie) depuis vos racines vers le haut du corps.
6. Sur l'expiration, relâchez tensions, inertie, stagnation.

Bienfaits :

- Stimule la circulation énergétique ascendante
- Favorise le renouveau intérieur
- Libère les charges de l'hiver et ravive l'enthousiasme
- Apaise le mental tout en dynamisant le corps

C O N C L U S I O N





🌱 Voilà, vous avez entre les mains de quoi éviter de finir comme un bourgeon en mode ralenti qui refuse d'éclore.

Ce guide, c'est votre coup de pouce ayurvédique pour sortir de la torpeur, faire péter la sève et remettre un peu de flow dans vos cellules.

Mais si vous sentez que votre Kapha s'accroche encore à son plaid comme une moule à son rocher, genre "non, j'veux pas bouger", je suis là !

🌸 On fait éclore tout ça ensemble.

Venez découvrir mes accompagnements et formations pour réveiller votre énergie de vie, alléger le corps, apaiser le mental et cultiver la joie de renaître à vous.

🔥 Et puis... pourquoi ne pas passer à la version florissante de vous-même ? Vous le valez bien !

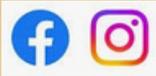
Muriel Depauw



*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



07 57 50 28 50

