

Marine Le Gouvello
Dr Jayaprakash Gokul

LE GUIDE
DE
L'AYURVEDA
AU QUOTIDIEN

La médecine de la vie

Rustica éditions

Sommaire



Introduction

LA SCIENCE DU VIVANT	14
DU YOGA À L'AYURVEDA	16



À la découverte de l'ayurveda

QU'EST-CE QUE L'AYURVEDA?	22
La science de l'ayurveda	22
La vie selon l'ayurveda	23
Origines historiques et récits ancestraux	23
L'ayurveda en Inde à travers les âges	24
L'universalité de l'ayurveda	26
Une méthode spécifique	26
Une médecine reconnue	27
Des inspirations philosophiques	27

La portée de la médecine ayurvédique	28
L'impact social	28
L'impact spirituel	28
L'impact touristique et économique	28
Un système de santé simple et sans danger	29
L'ayurveda et le Kerala	29

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'AYURVEDA	30
Santé et équilibre	30
<i>Prana</i> , l'énergie vitale	31
Renforcer <i>agni</i>	31
Augmenter le <i>sattva</i>	32
La théorie des cinq grands éléments : <i>pancha mahabhuta</i>	32
Les <i>gunas</i>	33
<i>Sattva</i>	34
<i>Rajas</i>	34
<i>Tamas</i>	34
<i>Prana</i> et <i>gunas</i>	35



La constitution individuelle.....	36
Les trois <i>doshas</i> ou <i>tridoshas</i>	36
Le rôle des <i>doshas</i>	36
Les sept constitutions	39
Les sept tissus corporels : <i>sapta dhatus</i>	39
Les déchets corporels : <i>mala</i>	41
L'essence vitale : <i>ojas</i>	42
<i>Agni</i> , le feu digestif	42
<i>Ama</i> , les toxines	43
L'apparition de maladies	43
La relation entre <i>agni</i> et <i>ama</i>	43
<i>Agni</i> , homéostasie et vitalité	43
L'esprit : <i>manas</i>	45
Les <i>kosas</i>	45
L'impact des <i>gunas</i> et des <i>tridoshas</i>	45
L'âme : <i>atma</i>	46
LA PRATIQUE DE L'AYURVEDA	47
Les différents remèdes	47
Les différentes branches de la médecine ayurvédique	47

Les méthodes de diagnostic ayurvédiques	48
Le premier examen	48
Le second examen	51
Traitements ayurvédiques : la cure <i>panchakarma</i>	51
Cinq traitements	52
Une cure en trois étapes	52
Procédures de préparation du corps (<i>purvakarma</i>)	53
Procédures de nettoyage principales (<i>pradhana karma</i>)	56
Traitements externes ayurvédiques	64
Massage (<i>abhyanga</i>)	64
Bain d'huile (<i>pizichil</i>)	64
Bolus de feuilles médicinales (<i>patra pinda sweda</i>)	64
Application d'huile chaude sur la tête (<i>shirodhara</i>)	64
Application de bolus au riz médicinal (<i>shashtikashali pinda sweda</i>)	65
Bain d'huile de la tête (<i>shirovasti</i>)	65



..... L'ayurveda et moi

LE QUESTIONNAIRE DES *DOSHAS* 74

VATA 79

Description du profil *vata* 79

Morphologie 79

Métabolisme 80

Psychisme 80

Équilibre énergétique 81

Signes de déséquilibres 81

Clés de rééquilibrage 82

Alimentation 82

Hygiène de vie générale 84

Postures physiques
issues du yoga (*asanas*) 84

Exercice d'ancrage énergétique 91

Exercice de respiration (*pranayama*) 92

Techniques manuelles
et hygiénisme corporel (*kriyas*) 93

Phytothérapie 95

Recettes 96

PITTA 97

Description du profil *pitta* 97

Morphologie 97

Métabolisme 98

Psychisme 99

Équilibre énergétique 99

Signes de déséquilibres 100

Clés de rééquilibrage 100

Alimentation 100

Hygiène de vie générale 103

Postures physiques
issues du yoga (*asanas*) 104

Exercice de respiration (*pranayama*) 111

Techniques manuelles
et hygiénisme corporel (*kriyas*) 112

Phytothérapie 115

Recettes 115

KAPHA 117

Description du profil *kapha* 117

Morphologie 117

Métabolisme 118

Psychisme 120

Équilibre énergétique 120

Signes de déséquilibres 120

Clés de rééquilibrage	121
Alimentation.....	121
Hygiène de vie générale.....	123
Postures physiques issues du yoga (<i>asanas</i>).....	124
Exercice de respiration (<i>pranayama</i>).....	130
Techniques manuelles et hygiénisme corporel (<i>kriyas</i>).....	131
Exercice d'équilibrage énergétique.....	134
Phytothérapie.....	135
Recettes.....	136
LES CONSTITUTIONS MIXTES	137
Description des profils mixtes.....	137
<i>Vata-pitta</i>	138
<i>Vata-kapha</i>	138
<i>Pitta-kapha</i>	138
<i>Vata-pitta-kapha</i>	139
Clés universelles d'équilibre	139
Alimentation et <i>gunas</i>	139
Postures physiques tridoshiques (<i>asanas</i>).....	143

Techniques manuelles et hygiénisme corporel (<i>kriyas</i>).....	144
Méditation universelle.....	147
Phytothérapie.....	149
Recettes tridoshiques.....	150
Recettes pour augmenter l' <i>ojas</i>	154

CONCLUSION	157
-------------------------	-----

ANNEXES	161
Fruits.....	162
Légumes.....	163
Féculents et légumineuses.....	164

LEXIQUE SANSKRIT-FRANÇAIS	166
--------------------------------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE	168
----------------------------	-----

INDEX	169
--------------------	-----



Qu'est-ce que l'ayurveda?

Docteur Jayaprakash Gokul

LA SCIENCE DE L'AYURVEDA

La science de l'ayurveda est née du besoin de comprendre, de prévenir et de guérir la maladie. C'est la science de l'humain, qui porte l'ensemble des connaissances sur la vie et qui aide à maintenir une personne en bonne santé via l'utilisation des principes inhérents à la nature.

L'ayurveda existe depuis la nuit des temps. Toute la profondeur et l'immensité de cette science ne peuvent être appréhendées au travers d'une seule lecture. Les êtres vivants ont tous pour objectif, conscient ou non, d'être heureux. Cette science – ou *veda* – qui peut aider la vie (*ayu*) à maîtriser l'art d'être heureux, c'est l'ayurveda.

Son objectif est de transmettre le savoir nécessaire à la santé humaine et d'aider l'être à ancrer en lui-même une vision de la vie solide, joyeuse et altruiste ; ce faisant,

il a la possibilité de se montrer digne d'accueillir tout le bonheur que la vie a à lui apporter.

Cette science englobe tous les aspects de la vie : physiques, psychologiques, spirituels ou sociaux. Ce qui est positif ou néfaste à la vie, ce qui apporte de la joie ou du chagrin. Si l'on en croit Charaka, un spécialiste de l'ayurveda des temps ancestraux, « *ayu* » est constitué de quatre éléments essentiels qui ont un impact sur notre santé physique, notre équilibre mental et notre bien-être spirituel et social : le corps, l'esprit, l'âme et les sens.

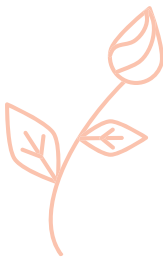
Ainsi, la santé est définie comme l'équilibre entre les paramètres corporels que sont les *doshas*, les *dhatu*s, *mala*, *agni*, un esprit (*manas*) sain et une âme (*atma*) épanouie. La rupture de cet équilibre entraîne la maladie. Un mode de vie erratique est l'une des causes principales du déséquilibre de la mécanique. En cas de maladie,

un traitement médicamenteux ou non et l'adoption de certaines règles en matière d'alimentation, d'activité physique ou de bien-être mental, permettront de rétablir l'équilibre et donc la santé.

LA VIE SELON L'AYURVEDA

L'ayurveda conçoit l'être humain comme faisant partie intégrante de la nature. Tous deux ont des points communs fondamentaux.

Lorsque l'être humain se distancie des cycles de la nature, cette séparation peut provoquer de façon plus ou moins consciente de la souffrance et de l'angoisse. Ce décalage se manifeste sous la forme d'une maladie. Quand il reconnaît sa pleine appartenance à la nature, l'homme se libère de ses angoisses. L'ayurveda vise à comprendre et à expliquer la vie humaine dans son intégralité. Il n'est donc pas totalement vrai de la désigner simplement comme une science du corps humain et de sa vie. C'est bien plus qu'un système de santé, il s'agit plutôt d'une philosophie de vie.



ORIGINES HISTORIQUES ET RÉCITS ANCESTRAUX

L'origine de l'ayurveda remonte à Brahma, le créateur de l'Univers, pour les Hindous. Celui-ci aurait rédigé un traité complet sur l'ayurveda, composé de centaines de milliers de *slokas* (strophes), eux-mêmes répartis en une centaine de chapitres différents.

Ce texte fut enseigné à Brahma Prajapati qui, à son tour, le transmet à Indra, le dieu de tous les dieux. Touchés par les souffrances et les maladies qui affligeaient l'humanité, les sages et les prophètes (*rishi* et *maharishi*) se réunirent un jour et chargèrent l'un d'entre eux, Bharadvaja, de se rendre auprès d'Indra pour apprendre tous les principes de l'ayurveda. C'est ce qu'il fit. À son retour, Bharadvaja enseigna tout ce qu'il avait appris aux autres sages et prophètes.

Punarvasu Atreya, l'un des grands *rishi* à avoir appris l'ayurveda auprès de Bharadvaja, transmet à son tour son savoir à six de ses disciples : Agnivesa, Bhela, Jatukarna, Parasara, Harita et Ksarapani.

C'est pendant cette période que le principal texte ayurvédique, un compendium connu sous le nom de *Samhita*, fut rédigé. L'ère Samhita vit apparaître la conceptualisation scientifique du savoir populaire et

la formation de la médecine scientifique. S'ensuivit alors l'ère Sangraha, celle de la compilation, qui produisit un nombre important de classiques et de commentaires dérivés des textes existants. C'est à cette période que furent rédigés plusieurs dictionnaires et pharmacopées ayurvédiques. Certains de ces textes sont encore consultables aujourd'hui.

Outre *Chakara Samhita* et *Susruta Samhita*, il existe quantité de traités plus ou moins longs rédigés par divers auteurs. Parmi eux, citons *Ashtanga Hrudaya* de Vagbhata et *Nidana* de Madhava. Un *sloka* en particulier fait brièvement référence au domaine que chacun de ces auteurs traite de manière particulièrement pertinente : « Madhava Nidana pour le diagnostic, Vagbhata pour les principes médicaux, Susruta pour la physiologie, l'anatomie et la chirurgie et Caraka pour les soins. »

L'AYURVEDA EN INDE À TRAVERS LES ÂGES

L'ayurveda n'est pas une science figée. Au contraire, elle a évolué tout au long de son histoire, même si certaines périodes ont été plus fructueuses que d'autres en la matière. Au fil des siècles, ses principes se sont diffusés principalement via la tradition académique, mais la tradition familiale a également joué un rôle. Périodiquement, l'ayurveda a interagi avec divers systèmes

CHAKARA SAMHITA

Agnivesa Samhita fut réédité par Chakara sous la forme d'un livre intitulé *Chakara Samhita* ; il s'agit de l'ouvrage sur l'ayurveda le plus ancien encore disponible aujourd'hui. Ce livre – avec *Susruta Samhita* – fait figure d'autorité en matière d'ayurveda et a donné lieu à de nombreux commentaires. Certains placent la rédaction de *Chakara Samhita* entre 300 et 200 avant notre ère.

médicaux, ce qui a également contribué à son expansion.

La civilisation harappéenne, qui vécut dans la vallée de l'Indus vers 3 000 avant notre ère et certainement pendant 1500 ans, fut le berceau de la civilisation védique. Les Aryens emportèrent avec eux les *Vedas*, leurs textes sacrés consacrés à la sagesse et aux rituels, qui adoptèrent la forme sous laquelle on les connaît aujourd'hui au cours du II^e millénaire avant notre ère.

Le *Veda* est divisé en quatre *Vedas* : le *Rig-Veda*, le *Yajur-Veda*, le *Sama-Veda* et l'*Atharva-Veda*. Chaque *Veda* possède un *Upaveda*, un « *Veda* subordonné », l'ayurveda étant le *Veda* subordonné de l'*Atharva Veda*. *Atharva-Veda* et *Rig-Veda* contiennent de nombreuses références aux médicaments, à l'anatomie, aux maladies, aux procédures

chirurgicales et aux soins thérapeutiques. L'ayurveda devint ainsi une science à part entière après l'ère védique.

L'ère Sangraha fut aussi l'âge d'or de la culture indienne. Au VI^e siècle avant notre ère, une Université fut créée à Takshashila (Taxila), près de Rawalpindi. Jivaka, le médecin du roi Bimbisara du Magadha, en fut l'un des élèves; il fut ensuite engagé par le souverain pour superviser personnellement la santé de Gautama Bouddha et de ses disciples. La médecine ayurvédique était déjà largement développée à l'époque de Bouddha. Celui-ci, prônant la compassion à l'égard de tous les êtres, encourageait l'étude et la pratique de cette science. Au III^e siècle avant notre ère, Asoka, l'empereur d'une grande partie du nord de l'Inde, se convertit au bouddhisme. Fidèle aux principes de sa religion, il fit construire des hôpitaux publics pour les humains, mais aussi pour les animaux.

Ashtanga Sangraha fut probablement rédigé au VI^e siècle et *Ashtanga Hridayam*, sans doute un siècle plus tard; ces deux traités résumant la tradition ayurvédique sont attribués au médecin ayurvédique Vagbhata. Au cours du VIII^e siècle, *Madhava Nidana*, un texte sur les diagnostics, apparut. Les bouddhistes, qui encourageaient toutes les formes d'apprentissage, créèrent l'université de Nalanda, dans le nord de l'Inde, où l'on enseignait, entre autres sujets, le bouddhisme et la médecine ayurvédique.

L'âge d'or prit fin avec l'invasion du nord de l'Inde par les Moghols, entre les X^e et XII^e siècles. À cette époque, le bouddhisme s'était répandu dans tout le nord de l'Inde; les moines s'exilèrent alors dans les pays limitrophes comme le Népal, le Sri Lanka et le Tibet, où l'ayurveda avait déjà été introduit grâce au bouddhisme. Les Moghols apportèrent leur propre médecine, appelée *unani*. Les médecines ayurvédique et mongole furent alors pratiquées en parallèle.

Au cours du XVI^e siècle, Akbar, le plus grand empereur moghol et un dirigeant remarquablement éclairé, ordonna personnellement la compilation de tout le savoir médical indien sous la direction de son ministre des Finances, Raja Todar Mal.

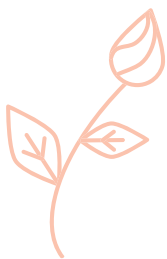
Sous la période coloniale, Thomas Babington Macaulay, homme politique britannique, ordonna que la médecine anglaise soit utilisée dans tous les territoires gouvernés par la Compagnie anglaise des Indes orientales; toutes les autres furent activement découragées.

Au cours du XIX^e siècle, les tensions politiques s'accrurent avec la montée du mouvement nationaliste. L'art et la science indienne connurent un regain d'intérêt... et l'ayurveda à leur suite.

Aujourd'hui, il compte parmi les six médecines officiellement reconnues par le gouvernement indien, les autres étant l'allopathie, l'homéopathie, la naturopathie, l'*unani*, le *siddha*, le yoga et l'*amchi*. L'indépendance de l'Inde a également eu un

impact sur l'ayurveda, qui fut alors déclarée médecine indienne et dont le développement fut encouragé par le gouvernement. De nombreuses écoles, hôpitaux et dispensaires ayurvédiques virent le jour. L'anatomie, la physiologie et la chirurgie modernes furent intégrées aux ouvrages rédigés pendant cette période. L'indépendance de l'Inde a également déclenché l'émergence de nouvelles lois et politiques gouvernementales. De nombreuses commissions furent mandatées pour établir un état des lieux de la pratique et de l'enseignement de l'ayurveda. Par ailleurs, le gouvernement central créa le Conseil central pour la recherche en ayurveda et en médecine siddha.

En 1978, la déclaration d'Alma-Ata établie à l'issue de la Conférence internationale sur les soins de santé primaires organisée par l'Organisation Mondiale de la Santé, qui reconnaissait l'ayurveda comme une médecine holistique alternative, permit à la discipline de se faire davantage connaître en Occident et de prendre une dimension officielle, notamment en Europe et aux États-Unis.



L'UNIVERSALITÉ DE L'AYURVEDA

L'universalité du traitement ayurvédique se définit par la guérison ou le soulagement de la maladie en éliminant sa cause. Il s'agit d'un usage positif des médicaments, de la mise en place d'un régime alimentaire et de pratiques de santé, toutes mesures prises conjointement ou séparément. Selon les principes de l'ayurveda, tout dans notre univers peut servir de médicament ; aucune plante ni élément naturel ne sont inutiles d'un point de vue médical.

Une méthode spécifique

Les médecins ont à leur disposition de nombreux médicaments pour traiter toutes sortes de maladies. L'ayurveda possède sa propre méthode pour identifier une maladie et établir le diagnostic, puis le traitement correspondant. L'utilité du traitement ayurvédique n'est pas restreinte à une période, une région ni une culture particulière. Une plante médicinale utilisée en ayurveda peut pousser sur un territoire bien précis ou un régime alimentaire prescrit peut être couramment suivi dans une région donnée. Pour autant, les principes de l'ayurveda, en particulier ceux servant à décrire la composition des médicaments et leur action, sont universels par nature. Cette médecine possède des concepts uniques en matière de physiologie et de

pathologie et qui sont également applicables à tous les peuples du monde en dépit de leurs différences géographiques, culturelles, religieuses et traditionnelles.

« L'ayurveda prend en considération la constitution de base d'une personne. »

Une médecine reconnue

L'ayurveda est aujourd'hui majeure en Inde. Comptant parmi les médecines officiellement reconnues, ses particularités en font un système de plus en plus prisé de la population – notamment, grâce à l'accent mis sur la prévention ou l'approche psychosomatique adoptée pour traiter l'individu dans sa globalité. L'ayurveda prend en considération la constitution de base d'une personne pour diagnostiquer le mal dont elle souffre et lui apporter un traitement qui minimisera les effets secondaires, tout en respectant ses coutumes et ses traditions.

Des inspirations philosophiques

L'ayurveda prend ses racines dans la philosophie indienne. Ses fondateurs proposent une vision intégrée de l'être humain et de la vie au sein de l'univers. C'est principalement de l'école philosophique Sankhya que l'ayurveda tire sa compréhension de l'évolution humaine et universelle. L'objectif premier de l'ayurveda est de maintenir l'être en bonne santé et non de guérir la maladie. On doit reconnaître à l'ayurveda sa capacité à s'adapter aux changements et influences externes, telle une médecine de la civilisation moderne. Si l'objectif de l'ayurveda est de jouir d'une vie saine, celle-ci doit également être utile aux autres et à la société en général. La science médicale moderne subit actuellement une véritable révolution qui aura probablement un impact majeur sur les théories de la médecine et la manière dont elle est pratiquée. Le modèle mécaniste qui a si bien servi la biomédecine pendant des années s'effondre peu à peu. L'ayurveda, la médecine ancestrale indienne, participe à cette évolution enthousiasmante et en est même l'un des ferments. S'il a déjà beaucoup contribué à la médecine moderne en lui apportant la réserpine, le guggulipide, la chirurgie plastique, etc., il a encore beaucoup à lui apporter dans le domaine du maintien de la santé.

LUBRIFICATION

Snehana

Le patient est soumis à la lubrification en début de matinée (dans les 15 minutes qui précèdent ou suivent le lever du soleil).

La dose prescrite est déterminée en fonction de sa capacité digestive, de la nature de sa maladie, de son état de santé, etc. Généralement, on administre 50 à 75 ml de *ghee* et 30 à 50 ml d'huile le premier jour. La dose du lendemain doit être ajustée après avoir évalué le temps de digestion du premier jour.

De l'eau chaude infusée avec un morceau de gingembre séché et des graines de coriandre séchées sont également administrées à petites doses pour améliorer la digestion.

La lubrification doit être poursuivie jusqu'à l'apparition des symptômes de *samyak snigdha lakshana*, c'est-à-dire des selles molles, un réveil de l'appétit et une aversion pour le gras. Ce processus prend en général 3 à 7 jours.

Posologie usuelle par dosage croissant :

- Premier jour : 50 ml.
- Deuxième jour : 100 ml.
- Troisième jour : 150 ml.
- Quatrième jour : 200 ml.
- Jusqu'au septième jour : 350 ml.

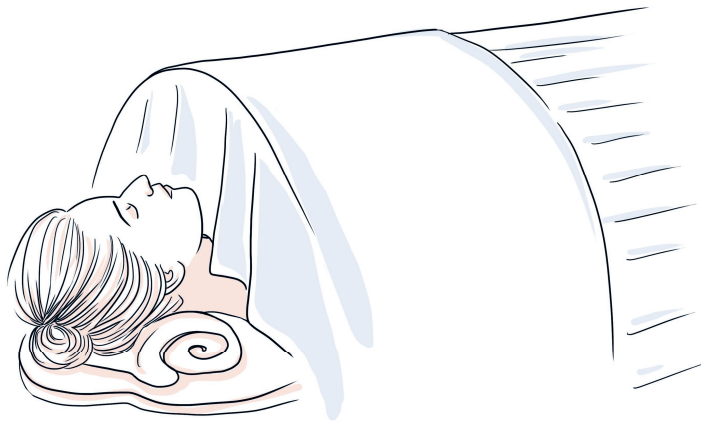
Règles de vie pendant la lubrification :

- Repos.
- Pas de sieste.
- Prendre du gruaud de riz si la faim se fait sentir (sa consommation participe à la digestion de la matière grasse).

SUDATION

Swedana

- Le corps du patient est soigneusement massé avec une huile adéquate pendant 30 à 45 minutes.
- Ensuite, on lui demande de s'allonger à l'intérieur d'une cabine chauffée à environ 50-60 °C, où on le recouvre d'une couverture ou d'un tissu de coton épais pour favoriser la transpiration.
- Le patient doit rester 15 à 20 minutes dans cette position – ou jusqu'à ce qu'il ait suffisamment transpiré.
- À la fin du soin, le patient sort de la cabine et la sueur est essuyée à l'aide d'une serviette.
- Il est ensuite conseillé au patient de prendre un bain d'eau tiède ou chaude, selon l'avis du praticien.



POSTURE DE LA DEMI-TORSION VERTÉBRALE

Ardha mastyendrasana

- Asseyez-vous les jambes allongées devant vous.
- Placez votre pied droit à l'extérieur de votre genou gauche et pivotez le buste pour placer votre bras gauche contre votre genou droit.
- Tournez votre tête vers la droite et portez le regard le plus loin possible derrière.
- Respirez profondément.
- Pratiquez ensuite de l'autre côté.

Les postures d'inversion, comme celle décrite ci-après, permettent l'ouverture et la légèreté, ce qui peut contribuer à arrondir les angles d'une personnalité *pitta* accentuée, tendant plutôt vers la rigueur et l'exigence.



POSTURE SUR LES ÉPAULES

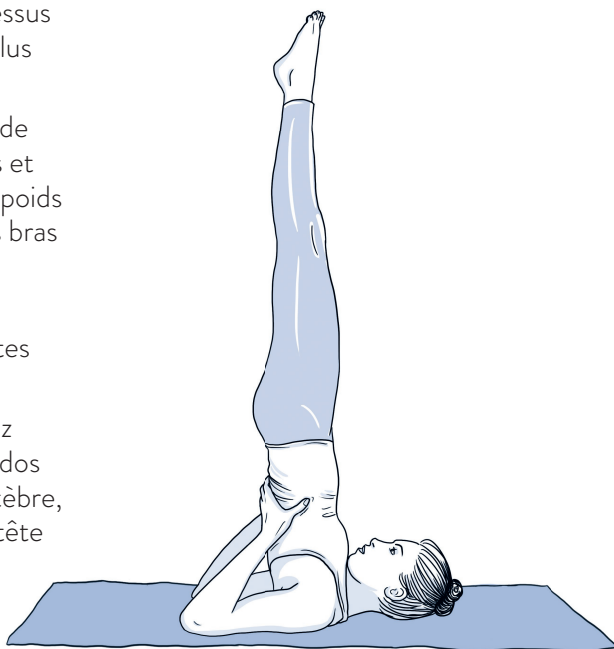
Sarvangasana

- Allongez-vous sur le dos, vos mains à plat sur le sol de chaque côté de votre bassin.
- Inspirez, puis, sur l'expire fléchissez légèrement vos genoux et placez vos jambes près de la poitrine.
- Placez vos mains sous votre bassin, pressez contre le sol et lancez vos jambes pliées au-dessus de votre tête.
- Placez maintenant vos mains en soutien de votre dos avec les mains à plat et les doigts qui pointent vers le haut. Étendez vos jambes au-dessus de vous en levant vos hanches le plus verticalement possible.
- Gardez vos coudes proches l'un de l'autre, en pressant avec vos mains et vos doigts le long de votre dos. Le poids de votre corps est soutenu par vos bras et vos mains.
- Respirez profondément, restez dans cette posture plusieurs minutes si possible.

Pour quitter cette posture, reposez vos mains au sol et déroulez votre dos tout doucement, vertèbre par vertèbre, en veillant à ne pas décoller votre tête du sol. Allongez vos jambes, détendez-vous quelques minutes en respirant lentement.

Cette posture ne doit pas être pratiquée si vous souffrez de douleurs dans les cervicales ou la nuque, si vous souffrez d'hypertension, de glaucome ou pendant les périodes de saignement du cycle féminin.

Demandez conseil à votre professeur pour pratiquer ces postures correctement avant de vous lancer dans une pratique seul à la maison.



LE GUIDE DE L'AYURVEDA AU QUOTIDIEN

Pratiqué depuis des milliers d'années en Inde, l'ayurveda est la plus ancienne médecine holistique du monde, envisageant l'homme dans sa globalité (corps, âme et esprit) et cherchant avant tout les raisons du déséquilibre chez l'être humain pour le soulager durablement.

Fruit de la collaboration entre Marine Le Gouvello et le Docteur Jayaprakash Gokul, ce livre vous apporte toutes les clés de compréhension de la médecine ayurvédique, faisant un pont entre l'Inde et nos sociétés occidentales, afin que vous puissiez vous approprier ses éléments de sagesse, utiles pour soulager les maux du quotidien : insomnies, problèmes digestifs, stress, gestion du poids...

La première partie de cet ouvrage, destinée à vous faire comprendre le fonctionnement de cette médecine traditionnelle, vous présente ses concepts fondateurs, son histoire et ses différents traitements.

La seconde partie entre dans l'aspect pratique via les différents types de constitutions :

- Dans un premier temps, un questionnaire vous permettra de déterminer votre profil : *vata*, *pitta*, *kapha* ou constitution mixte.
- Chaque profil fait ensuite l'objet d'une description précise : caractéristiques, points forts et points faibles. Vous découvrirez alors tous les conseils et les exercices destinés à rééquilibrer votre constitution de manière simple : régime alimentaire, hygiène de vie, postures de yoga, exercices de respiration ou de méditation, phytothérapie...

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE
LA SAGESSE ANCESTRALE DE L'AYURVEDA
POUR AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE !



www.rusticaeditions.com



9 782815 314787

MDS : RU0128
19,95 € TTC