

## UN BIEN-ÊTRE ABSOLU GRÂCE AUX HUILES DE MASSAGE AYURVÉDIQUES : VATA, PITTA, ET KAPHA



**Composant essentiel de l'ayurveda, un art de vivre traditionnel indien, le massage ayurvédique permet de retrouver bien-être et relaxation en rééquilibrant les doshas – des profils dont la combinaison est unique chez chaque individu.** Lorsque les doshas sont déséquilibrés, cela peut mener à une **perte du bien-être global**. Utilisé pour les harmoniser, le massage ayurvédique est une solution efficace pour se relaxer.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### VATA, PITTA ET KAPHA SONT LES 3 DOSHAS (OU ÉNERGIES VITALES)

Selon l'Ayurveda, toute chose est composée de « 5 Grands Éléments », l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre. Chacun de ces 5 éléments est présent dans des proportions plus ou moins importantes et comprend un éventail de qualités qui se manifestent d'une manière plus ou moins évidente chez chaque individu et selon les situations. C'est cette variété de qualités et de proportions qui permet une extraordinaire diversité de vie.

Chaque dosha est la combinaison de deux des « 5 Grands Éléments » dont l'un est prédominant :

#### VATA

Air + Espace



#### PITTA

Feu + Eau



#### KAPHA

Eau + Terre



Les 3 doshas sont responsables de tous les processus physiologiques de l'esprit. En réalité les 3 doshas ne sont pas des énergies séparées, mais différents aspects d'une même énergie.

Ils se modifient constamment et sont en équilibre permanent les uns par rapport aux autres. Un déséquilibre des doshas est la cause de trouble physiques et psychologiques. Le thérapeute ayurvédique cherche alors à rééquilibrer les doshas. Il évoque la réduction, l'apaisement, le renforcement ou encore l'aggravation de tel ou tel dosha.

**AYur-Vana, pionnier de l'ayurveda en France, propose un véritable moment de relaxation avec ses trois huiles ayurvédiques naturelles : Vata, Pitta et Kapha !**

### HUILE DE MASSAGE VATA - PPC : 24€ (100ml)

L'huile de massage Vata d'AYur-vana est conçue pour répondre à des besoins d'apaisement, de relaxation et de calme. Par ailleurs, parce que les personnes de constitution Vata ont souvent la peau sèche, les extrémités froides, des courbatures et les articulations douloureuses, cette huile de massage combine des actifs naturels.



L'huile de massage ayurvédique Vata a pour **base 50% d'huile de sésame et 50% d'huile de lin dans lesquelles on a fait macérer** :

- Boswellia serrata : protège les articulations et soulage les douleurs
- Centella asiatica : cicatrise, apaise et agit sur la circulation
- Tulsi : facilite l'élimination des toxines, régénère les cellules
- Huile essentielle d'ylang-ylang : apporte calme et relaxation
- Huile essentielle de clou de girofle : stimule en cas de fatigue intellectuelle

### HUILE DE MASSAGE PITTA - PPC : 23,05€ (100ml)

Les **personnes de constitution Pitta** ont souvent la **peau sensible et réactive, sujette aux irritations et inflammations**. Elles ont donc besoin de soins calmants, apaisants et rafraîchissants (du fait de leur température corporelle élevée). L'huile de massage Pitta est idéale pour cela : **antioxydante et nourrissante**, elle adoucit la peau et apaise l'épiderme des Pitta. Elleaffermit et préserve l'élasticité de tout type de peau.



Composée d'une **base à 100% d'huile de sésame, sa formule intègre plantes indiennes** suivantes :

- Centella asiatica : réparatrice, cicatrisante, apaisante, drainante
- Shatavari : protecteur, adoucissant et nourrissant
- Gel d'aloé vera : apaisant, hydratant, rafraîchissant
- Triphala : antioxydant, tonifiant, régénérant
- Huile essentielle d'arbre à thé : anti-inflammatoire

### HUILE DE MASSAGE KAPHA - PPC : 23,05€ (100ml)

Cette huile de massage ayurvédique est particulièrement adaptée aux personnes de type Kapha, qui ont tendance à accumuler les toxines, à stocker l'eau, à avoir une circulation sanguine lente, une peau qui manque de tonicité et une certaine frilosité.



Cette huile contient une **base de 100% d'huile de sésame à laquelle ont été ajoutées les plantes ayurvédiques** :

- Fenugrec : affermit, régénère, tonifie les muscles
- Gingembre : stimule et fortifie
- Curcuma : cicatrisant et anti-inflammatoire, soigne les problèmes cutanés et inflammatoires
- Centella asiatica : réparatrice, cicatrisante, apaisante, drainante
- Poivre noir : réchauffe et stimule les muscles
- Huile essentielle de cannelle : apporte énergie et équilibre

**Produits disponibles sur le e-shop de la marque, en magasins bio et pharmacies.**

<https://www.ayurvana.fr/>