

Retrouvez votre énergie avec l'Ayurveda et l'Aromathérapie !



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Alimentation et huiles essentielles pour votre constitution ayurvédique

Vous avez sans doute entendu parler de l'**Ayurveda**, cette **médecine traditionnelle millénaire indienne**. Il s'agit d'une **hygiène de vie très puissante pour optimiser votre énergie**. En comprenant quelles sont les forces et les faiblesses de notre constitution unique, on peut chaque jour tendre à améliorer son bien-être et sa santé. L'Ayurveda utilise beaucoup d'outils pour cela : l'alimentation, le style de vie, les plantes, etc. Dans ce petit livret, je vais beaucoup vous parler d'alimentation, avec aussi quelques conseils sur le style de vie recommandé. Mais je vous propose également **une dimension supplémentaire pour optimiser votre approche holistique : l'utilisation des huiles essentielles**. Bien qu'elles ne soient pas présentes en tant que telles dans les textes ayurvédiques classiques, ma pratique et mon expérience m'ont clairement fait comprendre qu'il s'agissait d'un outil tout à fait compatible avec les principes de l'Ayurveda. En effet, les huiles essentielles n'existaient pas en tant que telles à l'époque des rishis (sages indiens) qui ont canalisé puis transmis l'Ayurveda. Donc les plantes étaient utilisées dans leur forme simple. Cependant, l'aromathérapie est aujourd'hui un outil holistique majeur et on retrouve dans les huiles essentielles les qualités nécessaires pour équilibrer les doshas (constitutions ayurvédiques). Je vous propose donc, pour chaque constitution ayurvédique, de découvrir l'alimentation qui leur ai recommandée, puis quelles huiles essentielles leur sont le plus adaptées, afin de retrouver votre pleine énergie !

Avertissement : Ce petit livret est à titre informatif uniquement. Il ne remplace en aucun cas une visite et les indications thérapeutiques de votre professionnel de santé. Votre propre responsabilité doit être engagée dans vos actes de santé.



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Qu'est-ce que l'Ayurveda ?

L'Ayurveda signifie littéralement “**science de la vie**” en sanskrit.

Cette science considère que **tout dans l'Univers est constitué des 5 éléments suivants : l'éther (ou espace), l'air, le feu, l'eau et la terre**. Tout ce qui nous entoure comprend différents pourcentages de ces éléments : ce qui explique des éléments plus fluides ou plus solides que d'autres dans notre environnement. De la même façon, nous sommes aussi constitués de ces éléments en diverses proportions. **Notre microcosme reflète le macrocosme de l'Univers**. Cependant, **chacun de nous est unique** et personne n'a exactement la même répartition de ces éléments en soi-même. Pour cette raison, on peut être grand/petit, mince/gros, blond/roux/châtain/brun, introverti/extraverti, sportif/casanier, etc. Pour prendre un exemple bien précis : quand des clients viennent me voir en entretien, ils se demandent souvent comment, en mangeant les mêmes aliments à la maison, leur conjoint ne prend pas un gramme alors qu'eux-mêmes ont tendance à grossir. L'explication est toute simple : pour 2 constitutions différentes, les mêmes aliments auront des effets différents. Cela se voit surtout physiquement la plupart du temps. Mais c'est également valable pour l'aspect mental de notre personne.

Ces 5 éléments se combinent donc pour donner différentes constitutions. On parle de 3 types ayurvédiques principaux : les doshas, soit Vata, Pitta et Kapha.



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Comment utiliser ce livret ?

Tout d'abord, il est important de comprendre que **nous avons tous les différentes constitutions ayurvédiques (du Vata, du Pitta et du Kapha) en nous**. Cependant, ils seront en proportions diverses selon notre **constitution de naissance** (prakriti) et notre **déséquilibre actuel** (vikriti). On peut avoir une dominante Vata, Pitta ou Kapha; ou bien être une combinaison principale de Vata/Pitta ou Pitta/Vata, Vata/Kapha ou Kapha/ Vata, Pitta/Kapha ou Kapha/ Pitta. Très rarement, certaines personnes ont un équilibre des 3 doshas en mêmes proportions : Vata / Pitta / Kapha.

Pour cette raison, sans doute que la lecture de ces différents profils vous feront parfois penser à vous-même actuellement ou bien à différentes époques de votre vie.

Je ne suis pas partisane des questionnaires en ligne pour trouver votre constitution ayurvédique. Je recommande vraiment de faire cette démarche avec **un praticien ayurvédique** car nos déséquilibres sont parfois tellement profonds qu'il est difficile de trouver sa vérité soi-même. Par contre, ces questionnaires peuvent parfois être indicatifs de notre déséquilibre du moment : ce qui peut être une 1ère étape pour se sentir mieux.

En résumé :

- Si vous connaissez déjà votre constitution ayurvédique, vous n'aurez aucun mal à adopter l'alimentation, les conseils de vie et les huiles essentielles que je vous recommande dans votre vie quotidienne. Retrouver l'équilibre vous permettra ainsi de vous sentir plein d'énergie.
- Si vous ne connaissez pas votre constitution ayurvédique, fiez-vous pour commencer au profil dominant qui vous parle le plus. Celui dans lequel vous pouvez vous reconnaître. Vous pouvez aussi interroger votre entourage proche car il est souvent bien placé pour pouvoir vous identifier dans ces portraits types. Reportez-vous alors aux conseils proposés pour ce profil et voyez comment vous régiez à leur intégration dans votre quotidien.



Les listes d'huiles essentielles que je donne ne sont pas exhaustives. Je recommande de les utiliser principalement en **massage** (diluées dans une huile végétale) ou bien en **diffusion dans l'atmosphère**. Pour connaître les principes de dilution des huiles essentielles, je vous conseille de lire mon article à ce sujet : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/appliquer-des-huiles-essentielles-pures/>

Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Vata



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Vata est la combinaison de l'éther et de l'air.

C'est le type ayurvédique **le plus léger et en mouvement.**

Physiquement, l'individu sera mince (voire maigre), élancé, avec des os assez proéminents, des cheveux fins et clairs, de petits yeux toujours en mouvement.

Ce type de constitution est dans l'activité, que ce soit physique ou intellectuelle. Les plus grands artistes ont souvent beaucoup de Vata. **L'individu sera créatif, vif, extrêmement sociable**, sautant toujours d'une idée à une autre et d'une activité à une autre.

En excès, la personne peut être extrêmement éparpillée, anxieuse, nerveuse, stressée, sans attache aucune, sans fiabilité et sans parole. Elle déteste être seule et rester tranquille au même endroit. Elle a **besoin de nouveauté et de stimulation**. Elle peut parfois paraître assez artificielle dans ses amitiés fluctuantes. Elle sera extrêmement bonne en début d'un processus créatif, mais ne saura pas ensuite continuer un projet de manière viable. Les individus Vata ont **l'appétit et le sommeil légers**. Ils peuvent souffrir d'insomnie à force d'avoir trop de pensées en tête.

Les personnes à forte tendance Vata sont souvent très attirées par **la musique et la danse qui les calment** énormément. Le **toucher** (le massage, par exemple) est également très important pour les aider à se poser de temps en temps. Ils sont souvent très frileux et ont besoin de chaleur, ainsi que de régularité dans leur emploi du temps pour ne pas trop s'éparpiller (ce qui les épuise à la longue).

Exemples de personnalités très Vata : Audrey Hepburn, Woody Allen, Fred Astaire, etc.



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Alimentation conseillée pour Vata

D'une façon générale, privilégier les aliments lourds, chauds, gras, sucrés, salés, acides.

 <u>A consommer</u> 	 <u>A éviter</u> 
• Toutes les matières grasses (et particulièrement le ghee et l'huile de tournesol) • Des aliments cuits • Des céréales stabilisantes (blé, riz rouge, sarrasin) : du semi-complet plutôt que du complet (trop de fibres) • Des protéines animales (viande/poisson) • Des féculents (préférer les patates douces aux pommes de terre) • Les vins et alcools fermentés • Le lait, les yaourts et les produits laitiers en général • Les soupes, les compotes • Les fruits secs & noix en petite quantité • L'ail, les oignons, le citron, les épices douces (cardamome, cumin, coriandre, curcuma, cannelle, fenouil, gingembre, noix de muscade), les herbes de Provence	• L'excès de légumineuses (toujours ajouter de la matière grasse) • La « Junk Food » (chips, biscuits apéritifs, manger sur le pouce, fast-food) • Les excitants (coca, thé, café) • Les épices fortes ou l'excès d'épices • L'excès de légumes verts (surtout les haricots et crucifères) • Les boissons gazeuses • Les alcools forts / distillés • Les aliments crus • L'eau froide • Les céréales asséchantes (orge, millet, riz, quinoa, etc.) • Le sucre blanc • La charcuterie • Les produits fermentés (type pain : ajouter de la matière grasse)

Conseils de style de vie pour équilibrer Vata

- Apporter le plus de régularité possible à son emploi du temps (par exemple : se lever et se coucher tous les jours à la même heure)
- L'oléation en interne (ghee, huile de tournesol) et en externe (huile de sésame) au quotidien est très importante
- Toujours rester au chaud : bien se couvrir, s'exposer au soleil, prendre des bains/douches chauds, aller au hammam (chaleur humide, pas sèche)
- Faire des massages régulièrement va équilibrer le corps et le mental
- Importance de renforcer la digestion avec des apéritifs (alcool doux, gingembre frais trempé dans du sel, citron) et des digestifs (curcuma en infusion, un carré de chocolat amer)
- Si possible, limiter les déplacements / les voyages qui déséquilibrent beaucoup Vata
- Le réseau social et les sorties sont importantes, mais à adapter dans le cadre d'un rythme de vie régulier (se coucher et se lever à la même heure, au moins 8h de sommeil)

Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>

Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Les huiles essentielles pour Vata

Vata a besoin d'huiles essentielles qui le réchauffent, aident ses troubles de digestion et le calment.

Huiles essentielles chauffantes :

- HE de poivre noir (*Piper nigrum*)
- HE de cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*)
- HE d'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*)
- HE de gingembre (*Zingiber officinalis*)
- HE de pin (*Pinus sylvestris*)

Huiles essentielles carminatives (digestives) :

- HE de basilic (*Ocimum basilicum*)
- HE de clou de girofle (*Eugenia Caryophyllata*)
- HE de cumin (*Cuminum cyminum*)
- HE de fenouil (*Foeniculum vulgare*)
- HE de citron (*Citrus limonum*)

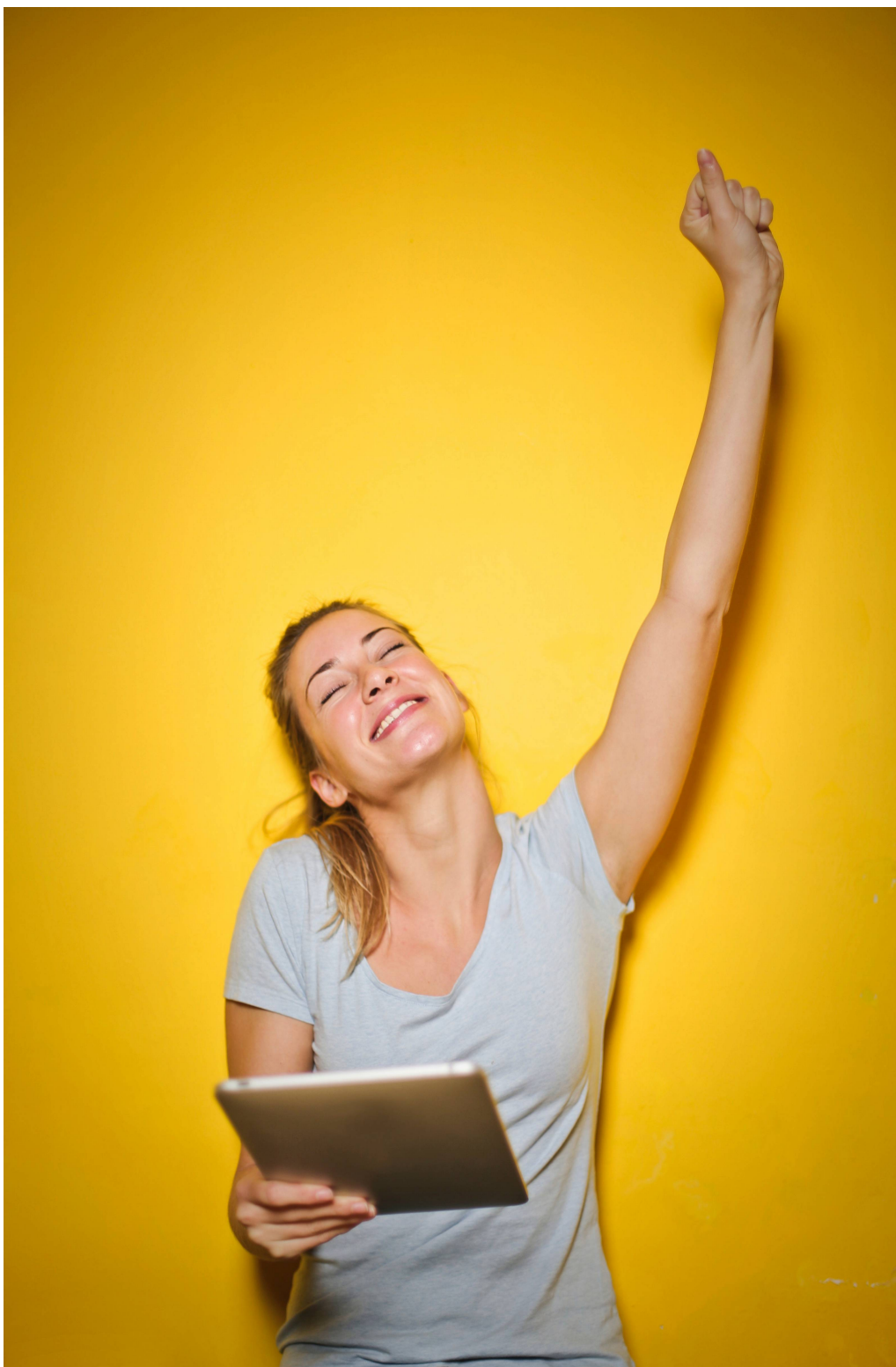
Huiles essentielles calmantes :

- HE de camomille allemande (*Matricaria recutita*)
- HE de lavande vraie (*Lavandula officinalis*)
- HE de mélisse (*Melissa officinalis*)
- HE de marjolaine (*Origanum marjorana*)
- HE de valériane (*Valeriana officinalis*)



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Pitta



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Pitta est la combinaison du feu et de l'eau.

C'est le type ayurvédique de la transformation et de la passion.

Physiquement, l'individu est de taille moyenne et souvent bien proportionné. La mâchoire peut être assez carrée et les pommettes bien marquées. Le regard sera franc et direct. Les cheveux châtain ou roux. On remarquera des tâches de rousseur et/ou de nombreux grains de beauté.

Le feu de ce dosha lui donne souvent une certaine beauté, de l'intelligence pour réaliser les choses et de la passion pour aller jusqu'au bout de ses projets. De nombreux chefs d'entreprise, acteurs/actrices sont à dominante Pitta. **Ils sont très organisés et savent où ils veulent aller dans la vie.**

Cependant, en déséquilibre, l'individu peut être tellement ambitieux qu'il en finit par marcher sur les autres – voire devenir violent. Une simple étincelle peut le faire réagir au quart de tour. Il voudra également tellement persévérer dans son entreprise malgré les obstacles qu'il peut se consumer tout seul et faire ce que l'on appelle communément un “**burn-out**”. Il est en charge de sa vie et son tempérament bouillonnant peut lui causer des soucis, à lui-même en premier.

Il lui faut privilégier **des activités annexes qui le calment et ne le mettent pas dans une concurrence avec d'autres**, car il sera toujours prêt à relever un défi, quel qu'en soit le coût. Ses amitiés sont sincères quand il se reconnaît dans d'autres. Il peut également toujours avoir une arrière-pensée de savoir si la personne peut l'aider dans ses projets d'une façon ou d'une autre. Mais il sait régler les situations quand on a besoin de lui.

Les individus à dominante Pitta ont souvent très chaud en toutes circonstances. **Il faut donc privilégier des endroits et des aliments rafraîchissants.** Ils aiment ce qui est beau et doivent savoir s'entourer d'un décor qui les inspire chez eux (beaux tableaux, objets d'art, etc.).

Exemples de personnalités très Pitta : John F. Kennedy, Jack Nicholson, Nicole Kidman, Sting, etc.



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Alimentation conseillée pour Pitta

D'une façon générale, privilégier les aliments lourds, froids, secs, sucrés, amers, astringents.

 <u>A consommer</u> 	 <u>A éviter</u> 
• Du ghee, de l'huile d'olive • Des céréales (sucres lents) • Des légumineuses • De la viande blanche • Des fruits (attention aux agrumes qui peuvent être très acides) et des crudités • Des féculents • Du lait, du lait d'amandes • Des fruits secs	• Les épices fortes (piment, poivre, etc.) • Les excitants • L'alcool • Le sucre blanc • Les poissons / fruits de mer • Les noix (sauf amandes) • Les produits laitiers et fermentés (yaourt, par exemple) • La junk food • La charcuterie • Le miel (peut provoquer des problèmes de peau)

Conseils de style de vie pour équilibrer Pitta

- Il faut s'entourer de tout ce qui est beau, harmonieux et apaisant : des fleurs, des pierreries (surtout pierre de lune et quartz rose, ainsi qu'or et argent), des parfums doux et sucrés, des musiques agréables, le clair de lune, etc.
- Brûler fréquemment de l'encens chez soi ou sur le lieu de travail (très apaisant)
- Se promener au clair de lune (calme et purifie les pensées)
- Avoir des hobbies où il n'y a pas d'objectif, de compétition (par exemple : jardinage, natation, etc.)
- Les massages avec du ghee ou de l'huile de noix de coco (propriété rafraîchissante)
- D'une façon générale, Pitta a besoin de transformer le feu en joie, amour et créativité.

Les huiles essentielles pour Pitta

Pitta a besoin d'huiles essentielles rafraîchissantes pour son corps mais également pour son esprit. J'indique également des huiles essentielles régénérantes pour un Pitta au bord du burn-out.

Huiles essentielles rafraîchissantes (corps) :

- HE de coriandre (*Coriandrum sativum*)
- HE de cardamome (*Elletaria cardamomum*)
- HE d'aneth (*Anethum graveolens*)
- HE de citron vert (*Citrus aurantifolia*)
- HE de menthe poivrée (*Mentha piperita*)

Huiles essentielles rafraîchissantes (esprit) :

- HE de camomille romaine (*Anthemis nobilis*)
- HE d'immortelle (*Helichrysum angustifolium*)
- HE de jasmin (*Jasminum grandiflorum*)
- HE de néroli (*Citrus aurantium*) ou petitgrain bigarade pour une option moins coûteuse.
- HE de santal (*Santalum Album*)

Huiles essentielles régénérantes :

- HE de cèdre (*Cedrus atlantica*)
- HE de rose (*Rosa damascena* ou *Rosa centifolia*)
- HE de nard de l'Himalaya (*Nardotachys jatamansi*)



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Kapha



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Kapha est la combinaison de la terre et de l'eau.

C'est le type ayurvédique le plus terrien et posé. Il est la constitution de la force et de la bienveillance.

Physiquement, l'individu sera bien charpenté et costaud – voire avec de l'embonpoint. Ses traits sont sensuels et son regard est très expressif. On parle souvent de “bedroom eyes” en ce qui concerne les Kaphas. L'organisme est solide et la santé est en général bonne, à part des problèmes possibles et récurrents de digestion lente et de mucosités dans le corps.

Le type Kapha est d'une grande constance. Il sait mener ses projets sur le long terme, méticuleusement. On peut parler de “**force tranquille**”. Sa famille et ses amis sont très importants pour lui. Il aime l'**harmonie dans son entourage**. Pour cette raison, il est le type ayurvédique qui pourra pardonner facilement car **il est plein de compréhension et de compassion**. Il est beaucoup tourné vers les autres et on retrouvera ce profil dans des domaines touchant à l'humanitaire, le caritatif, les professionnels de santé, les thérapeutes, etc. Ils sont doux et aiment être au contact de la nature qui les équilibre beaucoup.

En déséquilibre, le type Kapha pourra devenir trop sédentaire et paresseux. Comme un “couch potato”, il aura tendance à l'apathie et à la prise de poids. **Il est important pour lui de se bouger !** Le déséquilibre peut aussi le faire devenir très possessif et accumuler les possessions juste pour l'acte de posséder. Sa maison deviendra très vite encombrée et en désordre. Il peut avoir tendance à la mélancolie. De la même façon, même s'il a besoin d'amour dans sa vie pour son équilibre, il lui faut néanmoins se réserver **des plages de solitude pour pouvoir se recharger**. Donner, c'est bien, mais il faut aussi savoir se donner à soi-même pour ne pas se sentir vide en fin de compte.

Exemples de personnalités très Kapha : Oprah Winfrey, Martin Luther King, Marlon Brando, Arnold Schwarzenegger, etc.



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Alimentation conseillée pour Kapha

D'une façon générale, privilégier les aliments légers, chauds, secs, piquants, astringents, amers.

 <u>A consommer</u> 	 <u>A éviter</u> 
• Le miel (de préférence, pas trop sucré : miel de conifère, miel de châtaignier) • Les légumineuses (pois-chiches, lentilles, etc.) • Les épices (curcuma, gingembre, poivre, ail, cumin, coriandre, clous de girofle, cardamome, etc.) • Plein de légumes • Les céréales asséchantes, légères, sans gluten si possible (orge, millet, quinoa, riz rouge, sarrasin, etc.) • Les produits fermentés (car ils sont plus chauds et légers avec la fermentation) • Le vin et le vinaigre • Le thé, les tisanes, un peu de café (2 par jour max.) • L'huile d'olive, la moutarde • Toute substance ayant un peu vieilli (ex : céréales)	• Les protéines animales en excès (et tout spécialement la charcuterie et les viandes grasses type mouton) • Tous les produits laitiers (consommer un peu de lait est possible s'il est chauffé avec des épices et pris chaud) • Le sucre blanc & assimilés (privilégier le miel, la stevia, le sirop d'érable, le sirop d'agave) • Tout ce qui est gras (fritures, etc.) • Les féculents (pommes de terre, pâtes, etc.) • Les primeurs (les 1ers légumes de saison), les graines germées • Les noix, les fruits secs (les raisins secs peuvent être consommés en petite quantité)

Conseils de style de vie pour équilibrer Kapha

- Faire de l'exercice physique, toute activité est la bienvenue !
- Suer (le sauna est bien, mieux que le hammam qui apporte trop d'humidité).
- Ne pas dormir la journée, surtout pas après un repas.
- Même s'il aime beaucoup dormir, 7h de sommeil sont suffisantes et un réveil matinal aide à le rééquilibrer.
- Pratiquer des exercices de pranayama, tels que kapalabhati, qui vont aider à activer l'énergie corporelle.
- Adopter le brossage à sec avant la douche : pendant 5 min, brosser le corps (en allant toujours dans la direction du cœur) avec une brosse ou un gant de crin (ou équivalent).

Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>

Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Les huiles essentielles pour Kapha

Kapha a besoin d'huiles essentielles tonifiantes (pour le corps et la digestion), diurétiques/astringentes (problèmes de rétention de fluide) et expectorantes (présence de mucus).

Huiles essentielles tonifiantes (et digestives) :

- HE de poivre noir (*Piper nigrum*)
- HE d'ajowan (*Trachyspermum ammi*)
- HE d'origan compact (*Origanum compactum*)
- HE de gingembre (*Zingiber officinalis*)
- HE de thym vulgaire à thymol (*Thymus vulgaris* CT thymol)

Huiles essentielles diurétiques / astringentes :

- HE de genévrier (*Juniperus communis*)
- HE de lemongrass (*Cymbopogon citratus*)
- HE de sauge (*Salvia officinalis*)
- HE d'achillée millefeuille (*Archillea millefolium*)
- HE de cubèbe (*Piper cubeba*)

Huiles essentielles expectorantes :

- HE de laurier noble (*Laurus nobilis*)
- HE de poivre noir (*Piper nigrum*)
- HE de gingembre (*Zingiber officinalis*)
- HE d'eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*)
- HE de thym vulgaire à thymol (*Thymus vulgaris* CT thymol)



Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>
Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet

Conclusion

Afin de retrouver son énergie et sa vitalité, il est important d'avoir son propre équilibre de vie. L'Ayurveda et l'Aromathérapie nous aident à trouver des solutions pratiques à nos maux du quotidien. Cependant, en dehors des conseils bien-être que je pourrais vous prodiguer, une ancienne notion indienne est très importante à comprendre et à mettre en pratique dans sa vie : le Dharma. **Le Dharma peut se traduire par notre « mission de vie », notre raison d'être, notre pourquoi.** La culture japonaise a une notion similaire qui s'appelle l'ikigai et dont on entend beaucoup parler en ce moment. Pourquoi est-ce important de trouver son Dharma ? Car **il est la clé de notre joie de vivre et du bonheur.** Donner un sens à sa vie est ce qui permet de trouver l'énergie d'avancer sur son chemin, même en périodes difficiles. Cette « mission de vie » n'a pas besoin d'être quelque chose qui vous fera faire la une des journaux comme le nouveau héros du siècle ! Non, cela peut tout simplement être de s'occuper de sa famille ou d'être actif dans son club sportif. **Qu'est-ce qui vous fait vibrer et vous donne le smile ? C'est dans cette raison-là que vous trouverez toujours de l'énergie pour avancer, quelles que soient vos circonstances.** Je vous souhaite de trouver votre dharma et de le suivre avec félicité !

Je reste disponible pour répondre à vos questions sur mon blog : aroma-ayurveda-yoga.com

Vous êtes libres de partager cet e-book avec votre entourage, si le cœur vous en dit !

Qui suis-je ?



Je m'appelle Pauline Bonnet. Je suis aromathérapeute, praticienne en Ayurveda et professeur de Yoga Sivananda. Je suis également conseillère en Fleurs de Bach et j'anime des méditations de groupe. Je tire aussi les cartes selon mon inspiration du moment !

J'ai pendant longtemps travaillé en entreprise à Paris. Après une expérience de burn-out, j'ai décidé de revoir ma vie et mes priorités. Je me suis donc formée à différentes techniques de bien-être en France, en Angleterre et en Inde. Après mon dernier voyage en Inde qui a duré près de 3 ans, je suis revenue m'installer en France, et plus particulièrement en Provence, le berceau de ma famille. Au pays de la lavande, je perfectionne un art de vivre proche de la nature qui est cher à mon cœur. Afin de partager mes connaissances et d'échanger sur le sujet du bien-être, je viens de créer récemment mon blog :

<https://aroma-ayurveda-yoga.com/>

Pour plus d'informations, consultez mon blog : <https://aroma-ayurveda-yoga.com/>

Tous droits réservés @ Aroma, Ayurveda & Yoga / Pauline Bonnet