

GUIDE RITUEL AYURVÉDIQUE : VATA-PITTA

Parce que la beauté est mouvement, énergie, et renaissance.

arboté

Bienvenue, âme Vata-Pitta

Vous êtes faite d'air, d'éther et de feu, un mélange rare de mouvement et de passion.

Créative, vive et inspirée, votre énergie illumine tout ce qu'elle touche.

Mais lorsque Vata s'agit et que Pitta s'enflamme, la peau devient sensible, déshydratée, sujette aux rougeurs ou à la fatigue.

Chez arboté, nous avons imaginé un rituel d'harmonie qui nourrit, protège et apaise.

Un duo de soins à base de curcuma, bakuchiol et carotte qui restaure la douceur et équilibre les émotions.



Profil Vata–Pitta en un coup d'œil

Éléments dominants	Air + Feu
Peau typique	Mixte, sensible, déshydratée ou réactive
Tempérament	Créatif, expressif, intense
Déséquilibres	Stress, irritations, rougeurs, inflammation
Besoins	Hydratation, apaisement, stabilité



Rituel Beauté Ayurvédique pour Vata-Pitta

Matin

- Commencez la journée avec lenteur et intention.
- Nettoyez la peau à l'eau tiède pour réveiller en douceur la circulation.
- Appliquez le Sérum Jour au Curcuma, Papaye & Carotte en mouvements ascendants.
- Prenez un moment pour respirer profondément, sentez la chaleur du curcuma éveiller l'éclat naturel de votre peau.

Astuces supplémentaires :

- Réchauffez quelques gouttes de sérum entre vos paumes avant application pour en amplifier les bienfaits.
- Massez doucement avec le Kansa Wand pour stimuler la microcirculation et apporter de la vitalité.
- Terminez par une brume florale ou une huile légère pour sceller l'hydratation.
- Buvez un verre d'eau tiède au citron ou une infusion au gingembre pour activer le feu digestif (agni).
- Le matin, la lumière du jour et celle de votre peau s'allument ensemble.

Soir

- Nettoyez délicatement le visage avec un soin doux pour éliminer pollution et excès de sébum.
- Respirez lentement ou méditez quelques instants avant d'appliquer vos soins.

- Appliquez votre Sérum Nuit Arboté au Bakuchiol — Déposez 3 à 5 gouttes sur peau propre et légèrement humide.
- Massez doucement en mouvements ascendants pour stimuler la régénération cellulaire.
- Insistez sur les zones sujettes aux ridules, taches ou sécheresse.
- Évitez les produits lourds. Le bakuchiol et le bisabolol suffisent à nourrir profondément.
- (Optionnel) : Massage Kansa Wand ou automassage — Pour détendre les muscles du visage, favoriser le drainage lymphatique et un sommeil réparateur.
- Posez vos mains sur le cœur, répétez une affirmation douce : “Je relâche la journée. Ma peau se régénère, mon esprit se repose.”

Gestes de bien-être holistique

- Respiration ayurvédique (Pranayama) : pratiquez quelques cycles pour équilibrer votre dosha dominant.
- Infusion du matin : curcuma, gingembre et citron pour stimuler Vata et Kapha.
- Infusion du soir : rose, cardamome ou camomille pour apaiser Pitta.
- Auto-massage Abhyanga : à l'huile chaude une fois par semaine, pour renforcer l'immunité et la vitalité.
- Intentions conscientes : appliquez vos soins dans le silence ou avec une pensée positive — la beauté se cultive aussi dans l'énergie.