

GUIDE RITUEL AYURVÉDIQUE - VATA

Votre beauté commence par l'équilibre intérieur

arboté

Bienvenue, âme Vata

Vous êtes l'incarnation du vent et de l'éther. Légère, créative, sensible — votre énergie est mouvement, mais parfois ce mouvement s'emballe. En Ayurveda, le dosha Vata est associé à la sécheresse, à l'instabilité, et à la dispersion. Lorsqu'il est en excès, il peut se traduire par une peau terne, déshydratée ou marquée, une fatigue nerveuse ou un sommeil agité.

Chez arboté, nous croyons que la beauté vient du recentrage. Ce guide vous invite à ralentir, à vous ancrer, et à nourrir votre peau comme votre esprit.



Profil Vata en un coup d'œil

Éléments dominants	Air + Ether (Akasha)
Peau typique	Sèche, fine, sujette aux ridules et à la déshydratation
Tempérament	Créatif, émotif, changeant
Déséquilibres	Froid, stress, insomnie, digestion irrégulière
Besoins	Nutrition, régularité, chaleur, douceur



Rituel Beauté Ayurvédique pour Vata

Matin

- Nettoyez votre visage avec une eau tiède (jamais froide).
- Appliquez quelques gouttes du Sérums Jour au Curcuma, Papaye & Carotte, en massant lentement du centre vers l'extérieur. Le curcuma aide à réveiller l'éclat et nourrir profondément une peau sèche ou fragile.
- Terminez par une huile ou une crème naturelle si nécessaire pour sceller l'hydratation.

Soir

- Respirez profondément et offrez-vous un moment au calme.
- Appliquez le Sérums Nuit au Bakuchiol & Bisabolol sur peau propre et légèrement humide. Massez en mouvements circulaires doux.
- Le bakuchiol régénère sans agresser, le bisabolol apaise et répare les tissus.
- Posez vos mains sur votre cœur. Terminez par une affirmation: "Je suis enracinée. Je suis en paix. Ma peau rayonne de douceur"

Adaptation saisonnière

En automne et en hiver, Vata est souvent aggravé. C'est le moment idéal pour renforcer votre rituel. Multipliez les gestes de chaleur : huiles, bains chauds, textures onctueuses, couvertures épaisses, boissons dorées (lait végétal au curcuma).

Bien-être Holistique Vata

- Alimentation : Privilégiez des repas chauds, nourrissants et légèrement épicés (gingembre doux, cannelle). Évitez les aliments crus ou froids.
- Sommeil : Essayez de vous coucher avant 22h, dans une chambre calme, réchauffée, sans écrans.
- Rituels d'ancrage : Automassage à l'huile chaude, yoga doux, marche lente en nature.
- Respiration : Pratiquez la respiration alternée (nadi shodhana) pour calmer l'énergie dispersée.

Votre Rituel Arboté

✦ Le Sérums Jour est votre bouclier naturel contre la sécheresse et la perte d'éclat.

✦ Le Sérums Nuit, riche en actifs régénérants, aide à lisser les ridules et redonner confort aux peaux stressées.

Ces deux soins nourrissent votre peau sans jamais l'agresser — exactement ce dont une nature Vata a besoin.

En conclusion

Votre beauté n'est pas figée. Elle respire, comme vous.

Ralentir, s'écouter, créer des gestes répétés avec intention... c'est cela, l'essence de votre rituel.

Merci d'avoir rejoint l'univers arboté.