

# GUIDE RITUEL AYURVÉDIQUE -KAPHA

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

arboté

 *Votre Rituel Arboté*



**arboté**

# Bienvenue, âme Kapha

Vous êtes faite d'eau et de terre. Douce, ancrée, stable — votre présence apaise.

Le dosha Kapha incarne la générosité, la patience, la solidité. Mais lorsqu'il est en excès, il peut ralentir, alourdir, ou créer une sensation de stagnation — dans le corps comme sur la peau.

Chez Arboté, nous croyons que l'éveil de Kapha passe par la stimulation douce, la légèreté retrouvée, et le mouvement naturel du souffle.



# Profil Kapha en un coup d'œil

Éléments dominants	Terre + Eau
Peau typique	Épaisse, grasse, sujette aux pores dilatés et imperfections
Tempérament	Stable, affectueuse, fidèle, lente à initier mais endurante
Déséquilibres	Lenteur, stagnation, congestion, sensation de lourdeur
Besoins	Décongestion, énergie, légèreté, régularité



# Rituel Beauté Ayurvédique pour Kapha

## Matin

- Réveillez le corps avec un auto-massage stimulant (abhyanga) à sec ou avec une huile chaude (gingembre ou moutarde).
- Nettoyez la peau avec un gel purifiant doux ou une eau florale astringente.
- Appliquez le Sérum Jour au Curcuma, Papaye & Carotte : sa texture légère exfolie en douceur, illumine et réveille la peau.
- Terminez avec un geste d'activation : tapotements du visage ou rouleau de jade frais.

## Soir

- Nettoyez en profondeur pour désengorger les pores.
- Appliquez le Sérum Nuit au Bakuchiol & Bisabolol pour booster le renouvellement cellulaire tout en équilibrant la production de sébum.
- Pratiquez quelques mouvements de respiration dynamique ou une promenade courte avant le coucher.
- Répétez cette affirmation: "Je me libère du poids. Je choisis l'élan, la clarté, la vitalité."

## Adaptation saisonnière

Au printemps ou pendant les périodes humides, Kapha est souvent déséquilibré. C'est le moment idéal pour entamer des cures détoxifiantes, alléger les rituels, et relancer la circulation.

## Bien-être Holistique Kapha

- Alimentation : Favorisez les aliments secs, épicés, légers et chauds. Réduisez les produits laitiers, sucrés ou lourds.
- Émotions : Osez la nouveauté. Changez de routine. Créez de l'espace pour l'expression personnelle.
- Activités : Marche rapide, danse, yoga dynamique, nettoyage énergétique.
- Plantes alliées : Gingembre, curcuma, clou de girofle, cannelle, poivre noir, basilic.

## Votre Rituel Arboté

- ✨ Le Sérum Jour exfolie et illumine sans obstruer. Idéal pour réveiller la peau Kapha.
- ✨ Le Sérum Nuit renouvelle en profondeur sans lourdeur, tout en maintenant l'équilibre naturel.

## En conclusion

Vous êtes un refuge de calme — mais même les racines ont besoin d'air pour grandir.

Votre beauté s'exprime lorsqu'elle circule, lorsqu'elle respire, lorsqu'elle s'allège.