

# GUIDE RITUEL AYURVÉDIQUE : PITTA-KAPHA

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

arbotté

# Bienvenue, âme Pitta-Kapha

Vous êtes faite de feu, d'eau et de terre, passionnée, stable et profondément bienveillante.

Votre peau est souvent lumineuse mais peut être sujette aux rougeurs, excès de sébum ou teint terne.

Chez arboté, nous avons imaginé un rituel purifiant et équilibrant qui unifie, apaise et réveille la vitalité naturelle de votre peau.



# Profil Pitta - Kapha en un coup d'œil

Éléments dominants	Feu + Eau + Terre
Peau typique	Mixte à grasse, sujette aux rougeurs et imperfections
Tempérament	Calme, réfléchi, passionné
Déséquilibres	Congestion, inflammation, lourdeur
Besoins	Légèreté, fraîcheur, clarté



# Rituel Beauté Ayurvédique pour Pitta-Kapha

Matin

1. Purifiez la peau avec un nettoyant doux ou une eau florale (rose, camomille ou lavande) pour éliminer les impuretés de la nuit.
2. Rafraîchissez le teint avec une compresse tiède ou une brume botanique. Cela réveille la microcirculation et prépare la peau à recevoir le soin.
3. Appliquez le Sérum Jour au Curcuma — réchauffez 3 à 4 gouttes entre vos paumes, puis pressez-les délicatement sur le visage.
4. Massez en conscience : de l'intérieur vers l'extérieur du visage, du cou vers le décolleté, pour stimuler l'éclat naturel.
5. Ajoutez une couche protectrice : quelques gouttes d'huile légère ou une crème naturelle pour sceller l'hydratation.
6. Protection solaire naturelle (si exposée au soleil) pour renforcer la barrière cutanée.
7. Respirez profondément — sentez la chaleur du curcuma, la douceur de la papaye, et laissez votre peau s'illuminer naturellement.

Conseil arboré : buvez un verre d'eau tiède citronnée ou une infusion curcuma-gingembre pour réveiller le feu digestif (Agni).

## Soir

- Nettoyez la peau en douceur avec un lait ou une huile démaquillante pour dissoudre le maquillage et la pollution.
- Apaisez avec une brume florale ou quelques éclaboussures d'eau tiède.
- Appliquez le Sérum Nuit au Bakuchiol & Bisabolol sur peau propre et légèrement humide.
- Massez lentement en mouvements ascendants circulaires : joues, front, menton, cou.
- Cela stimule le renouvellement cellulaire et détend les tensions du visage.
- Renforcez la détente avec le Kansa Wand : de petits cercles autour des yeux, du front et des tempes pour favoriser la circulation et un sommeil réparateur.
- Respirez profondément : inspirez la paix, expirez les tensions de la journée.
- Rituel d'ancrage : terminez par une affirmation douce — “Je me libère de la journée. Ma peau se régénère, mon esprit se repose.”

## Gestes de bien-être holistique

- Buvez de l'eau à température ambiante infusée de menthe ou de coriandre pour équilibrer le feu de Pitta et la lenteur de Kapha.
- Commencez la journée par un automassage rapide à sec (garshana) pour stimuler la circulation et alléger le corps.
- Privilégiez les légumes verts, les fruits frais, les grains légers et les épices douces.
- 20 minutes de marche rapide ou de yoga dynamique pour équilibrer Kapha et évacuer l'excès de chaleur.