

# GUIDE RITUEL AYURVÉDIQUE : VATA-KAPHA

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

arboté

# Bienvenue, âme Vata-Kapha

Vous êtes faite d'air, d'éther et d'eau — douce, sensible et rêveuse.

Votre énergie oscille entre calme et vivacité.

Lorsque Vata se disperse et que Kapha s'alourdit, la peau devient terne, fatiguée ou dévitalisée.

Chez arboté, nous avons imaginé un rituel revitalisant et ancrant, qui stimule la circulation, nourrit et redonne éclat à la peau.



# Profil Vata - Kapha en un coup d'œil

<b>Éléments dominants</b>	Air + Eau + Éther
Peau typique	Terne, mixte, parfois déshydratée
Tempérament	Rêveur, doux, intuitif
Déséquilibres	Fatigue, manque d'énergie, excès d'eau ou sécheresse
Besoins	Vitalité, chaleur, stimulation douce



# Rituel Beauté Ayurvédique pour Vata-Kapha

## Matin

1. Éveillez votre peau avec une eau tiède infusée de pétales de rose ou de camomille pour apaiser Vata et dissiper la lourdeur de Kapha.
2. Nettoyez en douceur, idéalement avec un lait ou une huile nettoyante, pour préserver le film hydrolipidique naturel.
3. Activez la circulation en massant votre visage à l'aide du Kansa Wand ou simplement avec vos doigts — des mouvements circulaires réchauffent la peau et stimulent l'éclat.
4. Appliquez le Sérum Jour au Curcuma — 3 à 4 gouttes chauffées entre les paumes, puis pressées délicatement sur le visage pour nourrir et tonifier.
5. Renforcez la protection avec une huile légère ou une crème riche pour sceller l'hydratation et protéger des agressions extérieures.
6. Rituel d'énergie : buvez une infusion chaude au gingembre ou au curcuma pour réveiller Agni (le feu digestif) et dynamiser votre matinée.
7. Respirez profondément — ressentez la chaleur se diffuser dans votre peau et votre esprit.

Conseil arboré : Le matin, évitez les douches trop froides. La chaleur réveille, nourrit et ancre les énergies dispersées.

## Soir

- Nettoyez votre visage à l'eau tiède pour retirer les impuretés de la journée sans agresser la peau.
- Apaizez les sens avec un automassage du visage à l'huile chaude — mouvements lents et profonds du centre vers l'extérieur.
- Appliquez le Sérum Nuit au Bakuchiol — 4 gouttes sur peau propre et légèrement humide, puis massez avec le Kansa Wand pour une absorption optimale.
- Détendez le mental en diffusant quelques gouttes d'huile essentielle douce (lavande, bois de santal ou cardamome) avant le coucher.
- Hydratez et reposez-vous : buvez une tisane tiède au lait végétal et au curcuma pour apaiser Vata et fluidifier l'énergie Kapha.
- Rituel du sommeil sacré : respirez profondément, posez vos mains sur le cœur et répétez : « Je relâche, je me régénère, ma peau respire la paix. »

Conseil arboré : dormez tôt, dans une chambre chaude et silencieuse, pour apaiser Vata et alléger Kapha.

## Gestes de bien-être holistique

- Buvez un verre d'eau chaude citronnée ou une infusion au gingembre et à la cannelle pour relancer la circulation et le feu digestif.
- Offrez-vous un automassage à l'huile chaude (sésame ou amande) avant la douche pour réchauffer et dynamiser la peau.
- Favorisez les plats chauds, les soupes, le curcuma et les épices légères pour équilibrer la froideur de Vata et la lourdeur de Kapha.