

## **Mon cahier ayurveda**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier ayurveda [Texte imprimé] / Éloïse Figgé ; illustrations, Djoïna Amrani... Isabelle Maroger...

Auteur(s) : Figgé, Éloïse

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)  
Amrani, Djoïna (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2018

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (93 p.) : ill. en coul. ; 23 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15201-6

EAN : 9782263152016

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2018

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 615.538 23

Note(s) : Bibliogr. et webliogr. p. 93

Résumé ou extrait : La méthode millénaire food + cocooning + feel good pour booster sa forme et son mental ! Originaire d'Inde comme le yoga, l'Ayurveda est une méthode de bien-être et de santé millénaire. Vrai lifestyle, elle prend en compte le corps et le mental pour nous rééquilibrer et nous rebooster. Son secret : une pharmacopée à base d'épices et de plantes et des soins du corps totalement cocooning ! Au programme : - Un coaching ayurvédique food et lifestyle personnalisé, en fonction de son dosha (profil ayurvédique), et le décryptage de ses déséquilibres physiques, physiologiques et psychologiques. - L'ayurveda food, la diététique aux vertus thérapeutiques, boostée par la phyto. Tout pour booster sa forme et mincir ! - Des programmes personnalisés détox, énergie ou antistress, avec à chaque fois des routines globales (diététique, soin du corps, soin du mental), car tout est lié. - Toutes les techniques de bien-être must-have : yoga, méditation, massages, soins énergétiques (acupression), bain, remèdes aux plantes

(phyto)... - Du girl power, car la femme est centrale en Ayurvéda. Pour découvrir son potentiel, cultiver sa féminité, prendre soin de sa beauté et de son corps (règles), et avancer dans la vie.

Sujet - Nom commun : Ayurveda

Femmes -- Santé et hygiène

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/ayur.jpg>

Text alternatif image de présentation : ayur.jpg