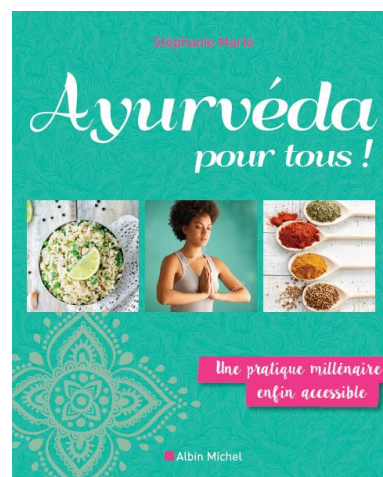


SERVICE  
DE PRESSE  
Éditions  
Albin Michel



En librairie le **28 septembre 2017**



## Ayurvédas pour tous !

Une pratique millénaire enfin accessible

Stéphanie MARIE

### LE LIVRE

Enfin un livre **facile d'accès** pour comprendre cette pratique millénaire !

Une **initiation à l'ayurvédas**, qui tient compte de **notre mode de vie occidental**.

Selon la philosophie de l'ayurvédas – médecine indienne ancestrale –, notre bien-être, notre santé et notre longévité dépendent de trois « piliers » : la nutrition, le mode de vie et l'environnement.

L'harmonisation de ces trois piliers permet de renforcer nos défenses immunitaires, de libérer nos tensions physiques et émotionnelles, de prévenir les maladies, et d'entretenir la paix et la joie intérieure. C'est à la fois une médecine et un art de vivre.

Consciente que maintenir corps et esprit en équilibre n'est pas si facile de nos jours, Stéphanie Marie nous fait découvrir toute la grandeur et la puissance de l'ayurvédas. Après nous avoir présenté les grands principes de cette médecine qui date de plus de 5 000 ans, elle nous aide à déterminer **notre nature ayurvédique**, grâce à des tests, et nous invite à entrer progressivement dans une « routine » quotidienne, simple et accessible : conseils pratiques, explications claires et détaillées, menus, recettes, exercices de respiration...

Cette routine nous permet de retrouver le rythme naturel de nos besoins physiques et psychiques afin d'y installer l'harmonie dans tous les aspects de notre vie.

Elle est le point de départ d'une transformation profonde. Un véritable chemin vers soi pour vivre mieux et plus longtemps.

### L'AUTEUR

**Stéphanie MARIE** a décidé de se consacrer à l'ayurvédas après avoir guéri du cancer. Elle est aujourd'hui conseillère en nutrition ayurvédique et praticienne en soins ayurvédiques.

Après avoir exercé au centre Tapovan en Normandie, puis en Inde où elle continue de se rendre régulièrement, elle a créé son lieu, « la Maison de l'ayurvédas » (à Droue-sur-Drouette 28230), au cœur duquel elle dispense soins, entretiens en nutrition, retraites ayurvédiques et ateliers de cuisine. Elle reçoit également à Paris, sur rendez-vous.

208 pages • format 170 x 210 mm • broché • 14,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 - 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com

Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr

## La routine ayurvédique au quotidien en 10 étapes

Se pratique du matin au soir (du lever au coucher), dans vos actions, votre alimentation, votre activité physique, votre activité professionnelle, vos relations, votre activité spirituelle et votre part active pour la société et l'Humanité.

- Le lever : si possible avec le lever du soleil, selon votre nature ayurvédique, en suivant le rituel d'accueil de la journée qui s'annonce.
- Les ablutions sont les premiers gestes après le lever : ils consistent à débarrasser l'organisme des toxines de la nuit, en suivant le rituel de soin de soi (se nettoyer les yeux, faire un gargarisme à l'huile de sésame, se gratter la langue, se masser la tête...).
- Les éliminations naturelles du corps (selles, urines) doivent être quotidiennes et régulières. Elles sont un signe de votre état de santé.
- L'eau chaude : à boire tout au long de la journée, en dehors des repas. Elle purifie l'organisme, permet de faire migrer plus rapidement les toxines vers l'intestin, nettoie les parois de l'estomac, renforce les reins.
- L'automassage : pour renforcer le système immunitaire et tonifier le système nerveux tout en rendant la peau lumineuse et souple. Le corps élimine une partie des toxines par la sudation. Faites un automassage de 5 à 10 min en incluant la tête, les épaules, le bas du dos (pour ceux qui ont des douleurs), ou les pieds.
- Le matin, il est recommandé de pratiquer une activité physique dynamisante qui sollicite le *prana* (le souffle vital) : yoga (salutations au soleil), qi gong, jogging, marche à pied, vélo, natation, fitness...
- Les 3 repas de la journée à composer selon votre nature doshique. La nutrition est l'un des Trois piliers de l'ayurvéda. Mangez équilibré, une nourriture qui vous plaît et satisfait vos sens, sans excès et sans frustration. Préparez votre repas chez vous au lieu de manger des aliments industriels. Toutes les conditions doivent être réunies pour favoriser une bonne digestion. Le calme et la joie de partager le repas doivent être une volonté de chacun pour que l'harmonie s'invite à votre table. Évitez la télévision, les tensions ou les échanges houleux.
- La marche et la sieste : marchez au minimum 100 pas après chaque repas afin de faciliter la digestion (une petite promenade d'environ 15 min par exemple). Puis une courte sieste (pas plus de 20 min).
- La douche : avant le dîner, il est conseillé de ne pas préparer de repas, ni même de retrouver vos proches, sans s'être purifié des énergies de la journée. Pour cela, la routine de l'ayurvéda recommande de prendre une douche chaude ou un bain aux huiles essentielles relaxantes.
- Méditation et relaxation : il est essentiel d'intégrer l'apaisement de l'esprit, du corps et du cœur dans la routine du quotidien en fin de journée avant le repas.
- Le coucher : s'endormir avant minuit pour un sommeil vraiment réparateur pour le système nerveux et l'organisme.

Pour en savoir plus, découvrez la routine complète dans le livre.