

Ton guide anti-épuisement au féminin

*3 rituels simples pour renouer avec ton rythme féminin,
préserver ton énergie et honorer tes besoins, un geste à la fois,
avec l'Ayurveda.*



Un premier pas pour sortir du pilote automatique, te reconnecter à ton corps et insuffler davantage de conscience et d'intention dans tes journées.



✦ PRÉAMBULE

Une ressource de soutien

Ce guide est une invitation à vivre un peu plus en harmonie avec les saisons de la nature, à repenser notre rythme et à ouvrir une première porte vers un regard différent sur notre réalité de femme.

Tu y découvriras trois rituels simples, inspirés de la sagesse ayurvédique, pensés comme des gestes de soutien et de prévention pour prendre soin de toi au quotidien.

L'automne, en Ayurveda, correspond à la saison de Vata (éléments Air et Éther, associé au principe du mouvement) : l'air se refroidit, le vent s'élève, la nature s'assèche et les journées raccourcissent. Les qualités de l'automne deviennent alors semblables à celles de Vata : sèches, froides, légères et irrégulières. C'est une période où le corps et l'esprit ont naturellement besoin de plus d'ancrage, de chaleur et de régularité, et où l'épuisement s'installe plus facilement si on garde le rythme de l'été. L'Ayurveda nous enseigne l'importance de nous harmoniser aux rythmes des saisons pour préserver notre équilibre et notre vitalité : chaque saison apporte son lot de changements, et notre corps a besoin d'être accompagné avec douceur pour s'y adapter.

À l'automne, alors que la nature ralentit et se prépare au repos de l'hiver, elle nous invite nous aussi à ralentir, à revenir à soi et à prendre soin de notre énergie. Se réchauffer, s'automasser avec des huiles nourrissantes et réchauffantes, et privilégier une alimentation chaude et onctueuse deviennent alors de précieux alliés pour nourrir notre vitalité, soutenir notre digestion et apaiser notre système nerveux durant les saisons froides.



RITUEL 1

Rituels matinaux - activer l'énergie en douceur

COMMENT FAIRE

- 1 La respiration Surya Bhedana consiste à inspirer doucement par la narine droite en bouchant la gauche, puis à expirer par la narine gauche en bouchant la droite. Répète quelques cycles, sans forcer ni retenir ton souffle : une pratique traditionnellement associée à l'activation de l'énergie. N'hésite pas à humer l'huile essentielle de bergamote directement au goulot du flacon pendant ton exercice respiratoire, si tu en as sous la main. Une belle pratique de respiration activatrice pour éveiller l'énergie, stimuler la vitalité et commencer la journée avec élan.
- 2 Profite de ton breuvage matinale en exposant tes yeux (sans jamais fixer le soleil) à la lumière naturelle du jour pendant quelques minutes : près d'une fenêtre, sur le balcon, ou lors d'une courte sortie.
- 3 Si tu le peux, prolonge ce moment par une marche matinale à l'extérieur, seule ou avec ton chien, bien couverte pour te protéger du froid.



UN INSTANT POUR TOI

La lumière naturelle du matin aide à réguler ton horloge biologique (le rythme circadien) et à favoriser un sommeil de meilleure qualité la nuit suivante.

Savais-tu que l'exposition à la lumière naturelle influence la production de sérotonine, un neurotransmetteur associé à la régulation de l'humeur, qui participe ensuite à la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, lorsque la nuit tombe? Même quelques minutes passées à l'extérieur peuvent contribuer à soutenir ce processus.





RITUEL 2

L'assiette de saison



Vata étant composée des qualités sec, froid, léger et irrégulier, l'automne appelle l'inverse dans l'assiette : chaud, onctueux et nourrissant. Les aliments crus et froids demandent plus d'effort au feu digestif (Agni) pour être transformés et assimilés, alors que les plats mijotés, sautés, les soupes et les potages le soutiennent : ils nourrissent l'organisme et aident à préserver la satiété et l'énergie en journée, le système digestif travaillant moins fort pour métaboliser les nutriments et les acheminer directement vers les bons tissus.

COMMENT FAIRE

- 1 Remplace une salade froide ou un smoothie glacé par une soupe, un potage ou un plat mijoté, en privilégiant des légumes cuits à la vapeur ou mijotés lentement afin de préserver leurs bons nutriments, et nourrir ton feu digestif plutôt que de l'éteindre.
- 2 Ajoute des légumes-racines (courge, carotte, patate douce, panais) et des céréales complètes (avoine, millet, orge) à au moins un repas par jour.
- 3 Saupoudre tes plats avec des épices digestives : gingembre, fenouil, cumin, poivre noir, cannelle ou cardamome. Le savais-tu ? En Ayurveda, les épices ne servent pas simplement à assaisonner les plats pour leur donner de la saveur : elles sont surtout de précieuses alliées, utilisées pour leurs propriétés médicinales digestives et circulatoires.



UN INSTANT POUR TOI

Essaie ma tisane yogi aux cinq épices ou un masala chaï onctueux : réconfortants et digestifs, ils se savourent aussi bien au réveil qu'en cours de journée pour te garder au chaud.





RITUEL 3

Le rituel du soir

Le repos est un pilier de la santé, ce n'est plus un secret pour personne. Avec les journées qui raccourcissent, il devient d'autant plus important de soigner l'atmosphère de notre environnement pour favoriser un sommeil la détente du système nerveux.

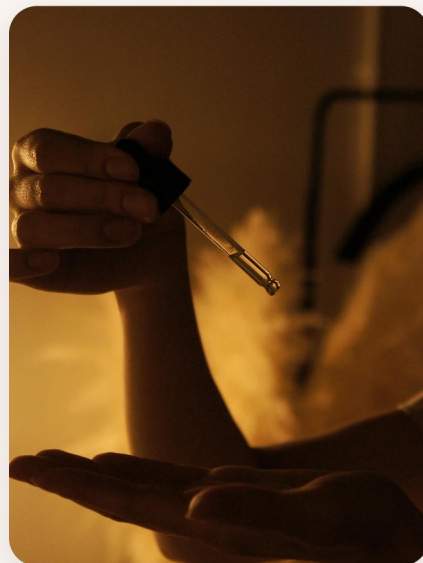
En abaissant simplement l'intensité de la lumière dans la maison et en réduisant la lumière bleue des écrans le soir, on peut déjà contribuer à induire un état de calme, à réduire la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress) et à favoriser la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Observe l'effet que cela a sur toi et sur les membres de ta famille.

Voici un merveilleux rituel pour ancrer Vata durant la saison froide, mais aussi une invitation à apaiser l'hypervigilance du quotidien et à revenir doucement à toi.

COMMENT FAIRE

- 1 Installe-toi dans un cocon où tu ne seras pas dérangée : tamise les lumières, fais jouer une musique douce si tu le souhaites, et pose une intention avant de commencer si tu en ressens l'envie.
- 2 Verse un peu d'huile de sésame biologique non grillée dans le creux de ta main et réchauffe-la dans un bain-marie ou en frottant tes mains au-dessus d'une flamme.
- 3 Masse tes pieds pour favoriser l'ancrage et le sommeil, ou ton visage par petits mouvements intuitifs : mâchoire serrée, front plissé, traits crispés, les muscles du visage portent souvent les traces de la journée. La chaleur de l'huile apaise profondément le système nerveux et calme l'agitation mentale.





Apprendre à ralentir avant que le corps ne nous crie, c'est déjà un acte de soin envers soi

Ces trois rituels sont un baby-step pour t'inspirer à prendre davantage conscience de ton rythme au quotidien et préserver ta vitalité. Si tu sens l'envie d'aller plus loin, le Bilan Vitalité personnalisé de 90 minutes est un premier pas pour accueillir tes besoins dans toute leur globalité et amorcer un cheminement adapté à ta réalité, à ton rythme et à ta santé.



Bilan Vitalité personnalisé

Un portrait global et personnalisé basé sur ta constitution ayurvédique (ta nature unique), ton stade de vie de femme, tes déséquilibres actuels et tes habitudes de vie. Pour passer du « je ne comprends plus vraiment ce dont mon corps a besoin et je ne sais plus quoi faire pour me sentir mieux » à « je comprends mieux ce que mon corps me communique et je sais enfin par où commencer pour prendre soin de moi ».

Tu repartiras avec ta feuille de route de vitalité : des repères clairs et des pistes concrètes, adaptées à tes besoins uniques, pour t'accompagner pas à pas vers une vitalité durable, à ton rythme.

RÉSERVER UN APPEL CONNEXION

Où que tu en sois aujourd'hui, sache que ralentir n'est pas un luxe : c'est un acte de soin de soi pour la préservation de ton énergie vitale, rayonner de santé et savourer la vie pleinement !

Flavia Barcelona

Naturopathe et massothérapeute ayurvédique en santé
intégrative au féminin





QUI SUIS-JE ?

Flavia Barcelona



Je suis Flavia, naturopathe et massothérapeute ayurvédique en santé intégrative de la femme. J'accompagne les femmes épuisées à renaître à leur vitalité, leur rythme cyclique et leur pouvoir de santé, grâce à l'alliance de la sagesse ancestrale de l'Ayurveda, des soins corporels et des rituels d'auto-soins.

Je sème les graines d'un nouveau paradigme où la Terre et les femmes sont respectées et honorées. Je rappelle aux femmes à vivre en cohérence avec leur design originel et leur nature profonde : sauvage, féminine et cyclique.

Cultivatrice du vivant, j'accompagne les femmes à faire fleurir la graine de leur potentiel intérieur et à créer les conditions pour qu'elles puissent s'épanouir pleinement

et naturellement.

J'accompagne les femmes à prendre soin d'elles, de leur santé et leur bien-être par des approches naturelles et holistiques, les guidant à reprendre leur autonomie sur leur corps et leur processus de guérison et ainsi réclamer leur souveraineté.

*Parce que renaître à sa vitalité, ce n'est pas devenir une nouvelle version de soi.
C'est retrouver le chemin vers celle qui a toujours été là.*

EN SAVOIR PLUS !

