

Programme :

1. 6/10 : La nature de la beauté. Notre Constitution selon l'ayurvéda.

Les trois Doches et leur manifestation.
Les types de peau et leurs caractéristiques.

2. 13/10 : Déséquilibre : problèmes de peau et vieillissement.

Raison du vieillissement.
Diagnostic des déséquilibres en regardant le visage, les yeux, le pouls, les lèvres.

3. 20/10 : La nourriture : le médicament idéal.

La nourriture selon votre type de peau.
Les secrets d'une bonne digestion.
Comment la digestion influence notre capital beauté.
Les épices pour la santé et la beauté.

4. 10/11 : Les cosmétiques « comestibles »

Les propriétés curatives des herbes.
Recettes de beauté et d'harmonie à base de plantes selon les différents types de doches et de peaux.

5. 17/11 : Aromathérapie

Que sont les huiles essentielles ?
Influence des huiles essentielles sur notre humeur : calmant, stimulant, anti-stress, remettant de bonne humeur et rendant optimiste, tranquillisant, aphrodisiaques.
Choix et création de son propre arôme.

6. 24/11 : Les huiles essentielles et notre peau.

Huiles essentielles et huiles de base pour nos types de peau.
Création de nos propres compositions à base d'huile végétales et essentielles.

7. 1/12 : Soin du visage ayurvédique.

Comment prendre soin de son visage.
Nettoyage, hydratation, nutrition selon nos types de peau.
Comment se débarrasser des problèmes de peau : points noirs, psoriasis, exémas, gonflement, cernes, taches de pigmentation...
Technique ayurvédique d'automassage du visage.

8. 8/12 : Soins ayurvédiques du corps.

Recettes et ingrédients pour un soin complet. Mélanges d'huiles, de scrab...
« vacances à la maison » : nettoyage extérieur et soins.
Soins des différentes parties du corps : la bouche, la gorge, le nez, les yeux, les bras, les jambes, les cheveux, la poitrine.
Massage curatif.

9. 17/12 : Thérapie rajeunissante ayurvédique.

Panchakarma à la maison.

Bain à la vapeur.

Toniques rajeunissants.

Gestes pour le rajeunissement et le soin du visage.

Chemin ayurvédique vers la longévité.