

AYURVEDA AU QUOTIDIEN

Elisabeth Tarenghi



Comment s'approprier la plus ancienne médecine pour faire de sa vie un voyage en pleine santé

<http://www.motivationpositive.com>



Réponses au quizz – 4 conseils

Vu vos réponses au quizz, vous aimeriez être en bonne santé grâce à votre activité physique.

Voici **mes 4 premiers conseils** qui font partie d'une longue liste.

Trouver l'activité physique qui répond à vos **besoins** et vous **correspond** est fondamental.

Pour cela, vous devez connaître votre **constitution ayurvédique de naissance** car il est fondamental de pratiquer l'activité physique **adaptée**.

Il faut aussi connaître à **quel moment de la journée** il est préférable de pratiquer ; c'est nécessaire. En le respectant, vous optimisez votre santé.

Respectez-vous en adaptant le **niveau d'entraînement physique** à vos capacités (ni trop ni pas assez). C'est une des clés de la **bonne santé**.

Et le 4ème point crucial, il faut connaître les façons douces et simples pour une **bonne condition physique** afin être sûr de vous maintenir en bonne santé.

Ces pratiques sont essentielles pour vous garder en **santé**, en équilibre avec votre environnement, et **bien** avec vous-même.

Pour mieux vous les expliquer, vous en révéler d'autres, et répondre à vos questions, je vous offre une **conférence** gratuite en ligne la SEMAINE PROCHAINE !

Alors, à bientôt ! Et n'oubliez pas de vous inscrire au groupe privé, votre groupe privé, Facebook.





L'ayurveda, c'est quoi ?

Cette **médecine traditionnelle de l'Inde** est aussi une **philosophie** et un **art de vivre**. Yoga et méditation sont des pratiques ayurvédiques que vous connaissez sûrement.

L'ayurveda est vieux de **5000 ans** et constitue la première médecine connue (qui donnera naissance à la médecine chinoise, entre autres).

Il vise à **l'équilibre**, l'harmonie et signifie science de la longévité, **connaissance de la vie**.

Moi qui suis passionnée depuis toujours par le vivant, vous comprenez que l'ayurveda soit **ma clé du bonheur** !

L'ayurveda permet de **prendre soin de soi** au quotidien, adapter son **alimentation** et son **hygiène de vie** par rapport à sa **prakriti** (constitution de naissance), son état de **santé**, ses **besoins**.

L'ayurveda est toujours pratiqué et est **reconnu par l'OMS** (Organisation Mondiale de la Santé).

