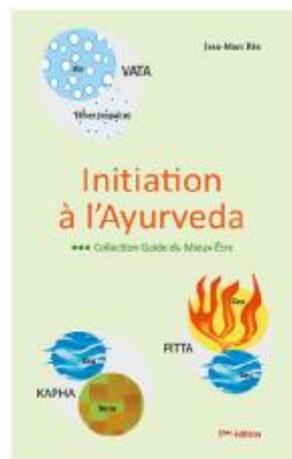




Livre : Initiation à l'Ayurveda - 5 ème édition enrichie

Un guide pratique pour comprendre et vivre l'Ayurveda au quotidien. Indispensable pour celles et ceux qui s'intéressent à cet art de vivre.



Marque : AyurVana

Référence : AY0005

Points de fidélité offerts : 4

Prix : 4.25€

Descriptif :

Livre : Initiation à l'Ayurveda - 5 ème édition enrichie

Héritée de l'Inde ancienne, l'Ayurveda est une science de la vie qui est pratiquée depuis près de 5000 ans. Par des méthodes pratiques, elle enseigne comment se connaître, situer ses besoins et ses désirs pour mieux vivre et maintenir son équilibre.

Les pressions de la vie moderne nous empêchent d'être nous-mêmes, c'est pourquoi l'Ayurveda se révèle d'une étonnante utilité à notre époque.

Sans connaissance préalable, vous trouverez dans ce guide les bases pour comprendre vos doshas, c'est-à-dire les éléments qui vous composent et ainsi définir le profil ayurvédique auquel vous correspondez : vous aurez alors les clés pour vous rééquilibrer.

Cette réédition est encore plus accessible sans aucune connaissance de l'Ayurvédā, avec des éclairages nouveaux sur certains aspects.

Livre de 96 pages - (format 8,5 x 17 cm)

De l'auteur, Jean-Marc Rea :

"A la fin des années 90, je cherchais de nouvelles plantes quand j'ai découvert l'Ayurveda. En explorant cette science, en rencontrant des médecins et des thérapeutes, je me suis aperçu qu'au-delà de la phytothérapie, l'Ayurveda était un art de vivre.

Soucieux de partager cette philosophie du bien-être avec le plus grand nombre, j'ai entrepris de créer des liens avec l'Inde et aujourd'hui j'importe des plantes ayurvédiques pour produire en France des compléments alimentaires et des cosmétiques selon les principes de l'Ayurveda."

[Lien vers la fiche du produit](#)