

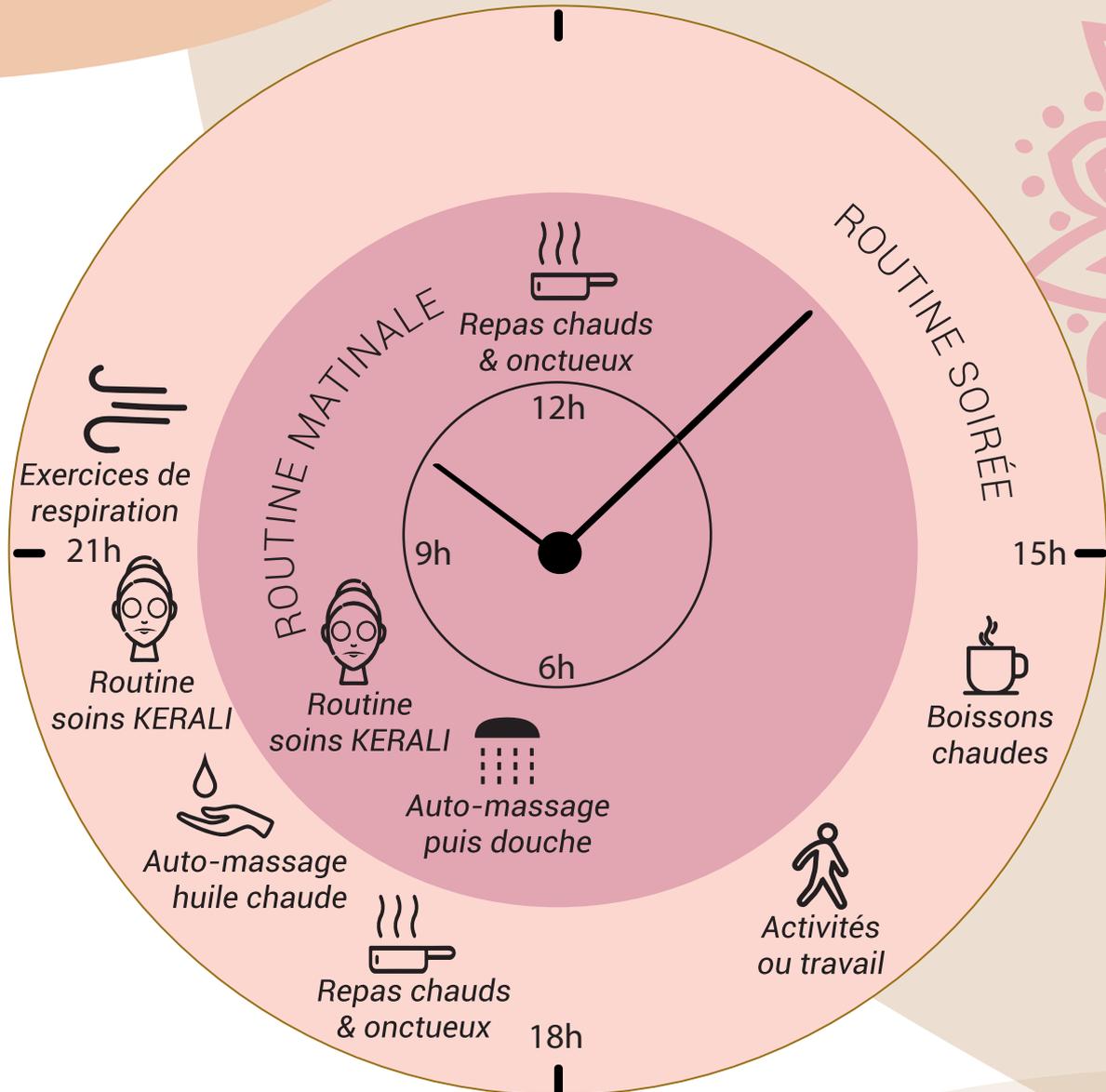
# Mon horloge ayurvédique d'hiver

## Prendre soin de son sommeil

- Prenez un repas léger et chaud le soir
- Massez-vous à l'huile TRIKAYA chaude avant la douche
- Respirez avant de vous coucher

## Adapter son régime alimentaire

- Mangez à heure fixe
- Buvez de l'eau chaude et des infusions
- Evitez les aliments directement sortis du frigo
- Evitez les boissons gazeuses



## Réchauffer son corps en externe

- Couvrez-vous avec des vêtements épais et chauds
- Massez-vous à l'huile chaude avant la douche
- Privilégiez les bains chauds ou le Hammam

## Une fois par semaine

Faites un massage du corps entier (Abhyanga) dans un institut KERALI formé à l'Ayurveda !

## Les couleurs véhiculent l'énergie !

- Contemplez la beauté des couleurs de la nature en hiver lors de balades en forêt.
- Privilégiez les vêtements aux couleurs chaudes :