

L' AYURVEDA : pour qui?

L'ayurvéda est un système de santé universel, dont les règles de bien-être peuvent s'appliquer à chacun d'entre vous, adulte, enfant ou personne âgée, quelles que soient vos habitudes de vie, votre culture ou l'environnement dans lequel vous vivez....

Un très large public

L'ayurvéda est une pratique destinée à un très large public du fait de ses méthodes douces, adaptables et personnalisées qui maintiennent et préservent la santé. **Adultes, enfants et personnes âgées**, tout le monde peut profiter des **bienfaits de l'ayurvéda**.

Ayurvéda et qualité de vie

Votre praticien ne vous demandera d'ailleurs ni de vous nourrir de currys ou d'autres plats exotiques ni de partir en chasse de produits rares et chers pour améliorer votre équilibre alimentaire. **L'ayurvéda s'adresse avant tout à ceux qui souhaitent améliorer leur qualité de vie**, au quotidien et pendant de nombreuses années. La santé de l'**unité corps-âme-esprit** permet l'**épanouissement de l'être entier** dans toute activité de la vie.

Recherche de l'équilibre et du bien-être l'ayurvéda fournit les moyens théoriques, pratiques et spirituels pour atteindre un **état de bien-être général**. Si le praticien vous guide et vous accompagne dans cette **recherche de l'équilibre et du bien-être**, il faut savoir que **l'ayurvéda** vous demandera une **participation active dans cette voie**. Il vous faudra développer une véritable responsabilité vis à vis de votre propre santé à tous les niveaux, afin d'obtenir des résultats satisfaisants.

Votre guérison dépend de vous l'ayurvéda attache beaucoup d'importance aux pratiques quotidiennes: vous êtes fait de ce que vous faites chaque jour car vos actions déterminent le contenu de votre conscience ainsi que le niveau de votre énergie physique. Il est donc très important de **prendre vous-même la responsabilité de vous guérir** et de ne pas vous reposer sur quelqu'un d'autre.

Des changements en douceur: C'est une voie qui exige **discipline et détermination** mais il n'est jamais souhaitable de vouloir tout changer en même temps: **votre corps et votre esprit ont besoin de temps** pour se «reprogrammer», et il est important d'opérer ces changements en douceur...