



AYURVEDA ET MOMENTS INSPIRANTS



Les cycles de la journée selon l'Ayurveda



Retrouvez plus d'infos sur satya-ayurveda.fr



Chaque cycle inclut les caractéristiques d'un DOSHA à intervalles réguliers.

Premier cycle JOUR :

- 6h-10h : KAPHA
- 10h-14h : PITTA
- 14h-18h : VATA

Second cycle SOIR :

- 18h-22h : KAPHA
- 22h-2h : PITTA
- 2h-6h : VATA

DE 6H À 10H : Le début de la journée

PÉRIODE KAPHA

Au réveil, le corps se sent lourd, calme, lent et détendu.

- Bon moment pour l'écriture inspirée
- Pour le journal de vie
- L'introspection
- Noter ses rêves, créer de la matière pour s'inspirer
- Bon moment pour sonder ses peurs et blocages et les nettoyer afin de commencer une nouvelle journée tout propre!

De 10h à 14h : milieu de la journée

PÉRIODE PITTA

Le moment où l'on est le plus actif, celui aussi où l'appétit est le plus fort

Meilleure efficacité de fonctionnement en général, on est en feu!

- Bon moment pour l'écriture du premier jet
- Pour créer des plans, des idées
- Idéal pour l'inspiration et la mise en action
- Bon moment pour être dans sa reine protectrice de son âme créatrice!

