



## Art de Vivre

### RITUEL BIEN-ÊTRE

#### *Bain floral féminité au basilic, à la calendule et à l'ylang-ylang*

**Les textes ayurvédiques résumant magnifiquement les bienfaits du bain. Un bain matinal, à jeun, peut contrecarrer le marasme ou la léthargie et, dans certaines situations, selon les plantes choisies, peut avoir des effets aphrodisiaques.**

À ce titre, une branche entière de l'Ayurveda est dédiée aux soins de la sexualité, de la sensualité, et au soutien de ce que l'Occident appelle le système reproducteur, tant féminin que masculin. Par exemple, la plante d'ylang-ylang aurait des propriétés aphrodisiaques. Sa nature riche et ronde ainsi que son parfum enivrant sont parfaits pour un bain tout à fait féminin.

#### *Ingrédients*

- ❖ 3 tiges de basilic frais
- ❖ 3 fleurs de calendula fraîches (ou séchées)
- ❖ 750 ml (3 tasses) d'eau chaude
- ❖ 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang
- ❖ 250 ml (1 tasse) de sels d'Epsom
- ❖ Bougie

#### *Préparation*

- ❖ Faire infuser les plantes dans l'eau.
- ❖ Ajouter l'huile essentielle aux sels d'Epsom et mélangez.
- ❖ Verser l'infusion dans l'eau du bain, puis ajouter les sels aromatiques.
- ❖ Allumer une bougie en faisant un voeu.
- ❖ Ouvrir la fenêtre pour laisser entrer l'air frais.
- ❖ Musique douce, lumière fermée et hop ! Il ne reste qu'à plonger dans ce bain délicieux.



Ylang-ylang  
(*Cananga odorata*)

#### Résultats souhaités

Douceur, bonheur et un moment en cadeau pour se faire plaisir !



Comment s'inspirer de l'Ayurveda pour devenir une meilleure femme, amoureuse, maman, amie? Comment développer une plus grande résilience au stress, une plus grande paix d'esprit malgré le chaos ambiant? Tout comme la nature, la vie féminine est régie par de nombreux cycles. C'est sous cet angle que Krystine St-Laurent, auteure du best-seller *Nature & Ayurveda*, nous propose de redécouvrir notre féminité – son intuition, sa sagesse et ses mystères. Ce faisant, elle nous invite à nous connecter à notre corps pour mieux comprendre ses forces, mais aussi ce qui perturbe son équilibre naturel : douleurs menstruelles, baisse de libido, sécheresse, seins sensibles, congestion lymphatique, bouffées de chaleur, digestion difficile, turbulences émotionnelles. Alliant savoir-faire ancestral, bienfaits des plantes médicinales et des huiles essentielles, recettes nourrissantes, exercices de respiration, pratique de la méditation, techniques d'automassage et plus encore, ce nouveau livre nous présente des rituels bons pour le cœur, le corps et l'esprit afin de préserver notre vitalité féminine.



**KRYSTINE ST LAURENT** cumule près de 30 ans d'expérience en soins infirmiers et en recherche clinique. Formée à l'international en Ayurveda, aromathérapie, phytothérapie et méditation, elle propose une approche holistique simple et complète qui tient compte de nos besoins quotidiens afin de gérer et de maintenir un sain équilibre cœur-corps-esprit.

ISBN 978-2-7619-5375-7



9 782761 953757

Groupe  
**Livre**  
QUÉBECOR

