



**Le** *protocole de soin*

---

# Lumières **Bangal'Or**

**SOIN D'ECLAT VISAGE & CORPS AUX BALLOTINS ÉPICÉS**  
Saison VATA (Air & Ether)  
Automne-Hiver 2021

---

« En Ayurveda,  
la Beauté c'est la Santé intérieure  
qui rejaillit à l'extérieur »



  
**KĒRALĪ**  
NATURE & AYURVEDA



La saison estivale se termine et notre peau commence à subir les effets de la saison qui va suivre... La saison « VATA » correspond à la période Automne - Hiver et représente l'élément «Air».

Le teint halé s'atténue, la peau s'assèche, desquame et perd de sa luminosité : cela quelque soit notre type de peau. Il faut donc maintenir l'équilibre de la peau, en traitant d'abord le dosha « Vata » et ainsi maintenir le plus longtemps possible les effets bénéfiques de la saison Pitta (Eté).

En Inde, il existe un soin miracle pour redonner luminosité et éclat à la peau. Ce soin appelé «PODIKIZHI» est conseillé en médecine ayurvédique pour traiter divers problèmes de peaux et utilise la technique de massage aux pochons de riz et plantes médicinales.

Ces pochons sont associés à une recette traditionnelle d'un «tailam» (huile macérée dans des plantes médicinales) pour obtenir un soin visage bonne mine et merveilleux pour la santé de la peau.

*En Ayurveda, le passage d'une saison se prépare plusieurs semaines avant son arrivée et les rituels doivent être maintenus pendant toute la durée de la saison.*

## Le rituel

### *Lumières Bangal'Or*

Le rituel «LUMIÈRES BANGAL'OR» accompagne vos clients avec un soin visage adapté à leur peau afin de maintenir ou de lui redonner tout son éclat.

Vos clients repartent à domicile avec les produits revende de saison ainsi que des conseils alimentaires et pratiques adéquats pour préparer leur peau à l'automne.

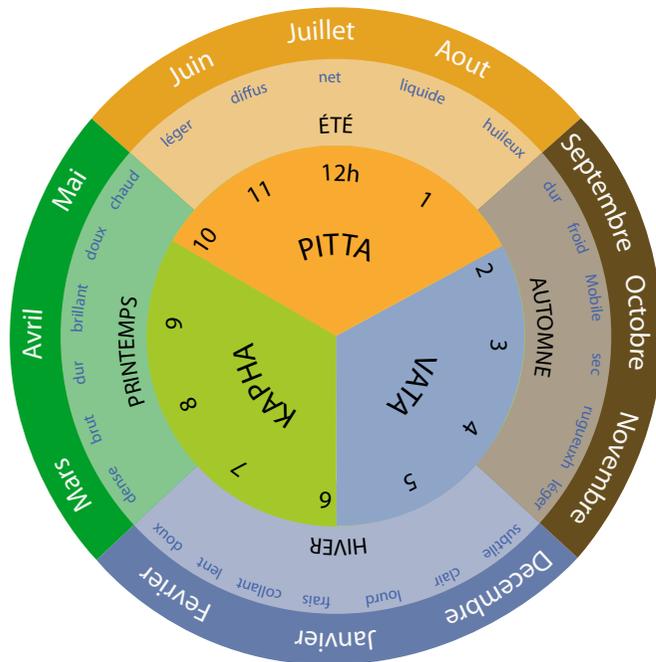


# La saison VATA

## nos conseils

L'approche ayurvédique propose d'adopter une routine saisonnière (Rituacharya) afin de calmer les symptômes du dosha saisonnier et rester ainsi en harmonie avec la nature.

Les saisons, tout comme les heures de la journée influent ou déséquilibrent notre constitution.



### Les symptômes du déséquilibre

- Peau, cheveux, ongles secs
- Sècheresse oculaire
- Plus de fatigue due au ralentissement du corps et à l'augmentation du froid
- Douleurs dorsales, ventrales ou des jambes (bas du corps)
- Ballonnements, problèmes digestifs
- Sommeil irrégulier
- Perte de poids
- État émotionnel changeant (tristesse, concentration, anxiété)

### Les facteurs accentuant le déséquilibre

- Trop de déplacements
- L'excès d'aliments légers, secs, froids, astringents, piquants ou amers
- L'excès de cru
- Le grignotage
- Rester trop longtemps dehors (vent, froid)
- Se coucher après 22h
- Boire froid
- Réprimer ses envies



# La saison VATA

## Ritucharya de la saison

### Les recommandations à domicile :

Pour apaiser et réduire les déséquilibres dûs à la saison, il convient de :

**1** Prendre soin de son sommeil : mettre en place des routines d'endormissement : les routines apaisent «Vata».

**19h** Prendre un repas léger le soir (afin de laisser le temps à l'organisme de digérer avant le coucher). Le Dhal, est un plat complet idéal pour cette saison (voir recette, à photocopier et à remettre à vos clientes en fin de soin).

- Sur la table de nuit, laisser à disposition l'huile TRIKAYA, idéalement préalablement chauffée pour vous auto-masser les tempes et les pieds, afin d'apporter calme et ancrage pour un sommeil profond.

**22h** Avant le coucher, pratiquer un exercice de respiration (appelé «Pranayama») avant de s'endormir afin de canaliser et apaiser le mental.

La pratique de «**Kapalabhati**» apaise Vata, à raison de 3 cycles de 50 à 75 expirations. Cette pratique purifie les «Nadish» (canaux subtils), canalise l'énergie, calme profondément mental et système nerveux.

Exemple sur : <https://youtu.be/23V8PvEv0SE>

**2** Adapter son régime alimentaire

- Manger à heure fixe
- Éviter de manger un aliment directement sorti du frigo qui refroidit le corps ou de boire des boissons gazeuses qui augmentent l'élément air.
- Éviter les aliments congelés qui même réchauffés sont chargés d'une énergie refroidissante.
- Boire de l'eau chaude et des infusions VATA bien chaudes tout au long de la journée.

**3** Réchauffer son corps en externe

- Se couvrir avec des vêtements épais et chauds.

**Le matin** Appliquer l'huile TRIKAYA chaude avant la douche. Elle va nourrir la peau asséchée par l'énergie vata et va booster le système immunitaire en augmentant la production des globules blancs.

Aller au Hammam pour contre-balancer les qualités sèches et froides de la saison Vata.

1 fois par semaine : Faire un massage du corps entier (Abhyanga) par un professionnel qui utilisera l'huile VANHI (adaptée à la saison Vata)

**4** Les couleurs véhiculent l'énergie !

- Privilégier les vêtements aux couleurs chaudes comme celles que revêt la nature en automne. Le jaune, l'orange et le rouge sont trois couleurs essentielles qui réchauffent et calment l'esprit en cette saison. Ces trois couleurs donnent de l'énergie et réduisent le stress et les angoisses.
- C'est aussi le moment de contempler la beauté qu'offre la nature avec ses couleurs multiples et changeantes lors de balades en forêt par exemple.



# FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

## - Dhal aux lentilles rouges et coco -

de la saison VATA

Voici une recette de légumineuses très rapide et facile, qui convient parfaitement à la saison VATA. Servie avec un peu de riz ou une autre céréale, on obtient une protéine complète, ce qui en fait une option végétarienne intéressante.

Bénéfique pour : vata et pitta

Aggrave : kapha en quantités excessives

**INGRÉDIENTS** (les plus particuliers se trouvent en magasin bio ou asiatiques)

### TARKA

- 1 oignon moyen haché (½ tasse)
- 1 tomate moyenne hachée (¼ tasse)
- 3 quartiers gousse ail (2 c. à table)
- 8 cm racine de gingembre hachée (2 c. à table)
- ¼ tasse huile végétale (tournesol, canola, coco, arachide...)
- 1 c. à soupe graines fenugrec entières
- 1 c. à soupe graines fenouil entières
- 1 c. à soupe graines cumin entières
- 2 c. à soupe graines coriandre écrasées
- 1 c. à thé graines de moutarde entières

### LENTILLES

- 1½ tasses lentilles rouges corail
- 1 tasse de lait de coco
- 1½ c. à soupe poudre garam masala
- 1 c. à soupe curcuma en poudre
- 1 c. à thé cumin moulu en poudre
- 2 c. à thé cardamome verte en poudre
- ½ c. à thé asafoetida en poudre (aussi appelé Hing ou Ase Fétide)
- ¼ c. à thé poivre noir en poudre
- sel au goût

### PRÉPARATION

#### TARKA

- 1- Faire revenir à feu doux ou moyen dans une casserole, jusqu'à ce que l'ail et l'oignon soient cuits (3-5 min)
- 2 - Réserver pour la suite

#### LENTILLES

- 1- Porter à ébullition 3 tasses d'eau
- 2- Ajouter ½ tasse de lentilles rouges corail
- 3- Bouillir à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites (environ 12 minutes)
- 4- Ajouter le tarka qui a été réservé
- 5- Ajouter les épices en poudre
- 6- Ajouter 1 tasse de lait de noix de coco
- 7- Laisser mijoter 5 min puis éteindre le feu
- 8- Garnir de coriandre et/ou persil haché au moment de servir



# FICHE RECETTE AYURVEDIQUE

## - Dhal aux lentilles rouges et coco -

de la saison VATA

Voici une recette de légumineuses très rapide et facile, qui convient parfaitement à la saison VATA. Servie avec un peu de riz ou une autre céréale, on obtient une protéine complète, ce qui en fait une option végétarienne intéressante.

Bénéfique pour : vata et pitta

Aggrave : kapha en quantités excessives

**INGRÉDIENTS** (les plus particuliers se trouvent en magasin bio ou asiatiques)

### TARKA

- 1 oignon moyen haché (½ tasse)
- 1 tomate moyenne hachée (¼ tasse)
- 3 quartiers gousse ail (2 c. à table)
- 8 cm racine de gingembre hachée (2 c. à table)
- ¼ tasse huile végétale (tournesol, canola, coco, arachide...)
- 1 c. à soupe graines fenugrec entières
- 1 c. à soupe graines fenouil entières
- 1 c. à soupe graines cumin entières
- 2 c. à soupe graines coriandre écrasées
- 1 c. à thé graines de moutarde entières

### LENTILLES

- 1½ tasses lentilles rouges corail
- 1 tasse de lait de coco
- 1½ c. à soupe poudre garam masala
- 1 c. à soupe curcuma en poudre
- 1 c. à thé cumin moulu en poudre
- 2 c. à thé cardamome verte en poudre
- ½ c. à thé asafoetida en poudre (aussi appelé Hing ou Ase Fétide)
- ¼ c. à thé poivre noir en poudre
- sel au goût

### PRÉPARATION

#### TARKA

- 1- Faire revenir à feu doux ou moyen dans une casserole, jusqu'à ce que l'ail et l'oignon soient cuits (3-5 min)
- 2 - Réserver pour la suite

#### LENTILLES

- 1- Porter à ébullition 3 tasses d'eau
- 2- Ajouter ½ tasse de lentilles rouges corail
- 3- Bouillir à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites (environ 12 minutes)
- 4- Ajouter le tarka qui a été réservé
- 5- Ajouter les épices en poudre
- 6- Ajouter 1 tasse de lait de noix de coco
- 7- Laisser mijoter 5 min puis éteindre le feu
- 8- Garnir de coriandre et/ou persil haché au moment de servir





# Le protocole *de soin*

## Lumières Bangal'Or

Le soin Lumières Bangal'Or, est un soin coup d'éclat du visage et du corps aux ballotins chauds. Il comprend :

- 1 rituel de bienvenue, détente grâce à une tisane ayurvédique
- 1 gommage du corps
- 1 soin du visage avec l'oléo-sérum kunkumadhi et 1 massage visage aux ballotins d'épices

## Les *bienfaits*

- Peau lumineuse, éclatante de santé, protégée.
- Relaxation, dénoue les tensions
- Traits lissés, repulpés, teint bonne mine.
- Détente profonde de l'ensemble du corps.

Durée du soin : 70 min

Prix public moyen conseillé : 85€

## Le *matériel*

- 2 mini gants de coton bio
- 2 gants de toilettes en éponge
- 1 oshibori
- 2 bols mélangeurs
- 1 pinceau masque
- 1 bassine d'eau pour les pieds
- 1 petite serviette pour recouvrir les pieds
- 1 plaid pour recouvrir la cliente
- 1 serviette moyenne pour sécher le corps
- Bain marie ou Chauffe-serviette
- Chauffe huile



Les produits cabine



# Le protocole de soin

## Lumières Bangal'Or

### Préparation du ballotin :



Bain marie (5 à 10 minutes) / Cuiseur Vapeur (10 minutes)  
Mettre la SÈVE AYURVÉDIQUE dans le chauffe-huile.

### 1 Rituel de bienvenue - 15 min

- Préparer une bassine d'eau chaude contenant 2 C<sup>à</sup>C de Masque ROSES POUDRÉES pour un bain de pieds.
- Expliquez lui les bienfaits de la chaleur et de l'humidité lors de la saison Vata (Hiver).
- Etablir ses besoins et déterminer son diagnostic de peau ayurvédique.

### 2 Exfoliation corps - 20 min

- La cliente est allongée sur le dos.
- Mélanger 2 C<sup>à</sup>S d'UBTAN Exfoliant + 3 C<sup>à</sup>S d'huile TRIKAYA.
- Gommer les jambes pliées, le ventre et les bras.
- Faire asseoir la cliente et gommer le dos, rincer chaque zone avec un linge chaud.
- Sécher et recouvrez la zone.



Imbiber les ballotins, chauds et humides en les plongeant dans un chauffe-huile contenant : 2 pipettes de SÈVE AYURVEDIQUE + 2 gouttes de KUNKUMADHI.

### 3 Soins du visage - 35 min

#### 1ère étape : Nettoyage

10min

- Vaporiser l'INDIAN SACRÉ
- Démaquiller avec le LAIT ACTI-PURIFIANT
- Rincer à l'eau
- Préparer le mélange LAIT ACTI-PURIFIANT (3 pompes) + GOMMAGE RACINES (1/2 C<sup>à</sup>S)
- Gommer en mouvements circulaires pendant 3min
- Rincer à l'eau

#### 2ème étape : Modelage

10min

- Vaporiser l'INDIAN SACRÉ
- Appliquer l'équivalent de 2 pompes de SÈVE AYURVÉDIQUE sur le visage, le cou et le décolleté.
- Positionner la tête de la cliente sur le côté, maintenir dans une main pour diffuser de la chaleur.
- Avec l'autre main, prendre le ballotin et le poser sur le haut du trapèze (zone moins sensible à la chaleur).
- Descendre sur le décolleté, effectuer les manoeuvres de pressions circulaires et de lissage, du milieu vers l'extérieur.
- Continuer le modelage en remontant sur le cou et le visage en effectuant les mêmes manoeuvres.
- Puis exercer des lissages lents et appuyés en suivant le trajet **des nadis (voir croquis page 9)** du bas vers le haut, sur le cou, les joues et le front.
- Effectuer les mêmes manoeuvres de l'autre côté du visage
- Terminer par un lissage général avec les deux mains en effleurages.

3ème étape : Masque 12min

3 min d'application 5 min de pause 4 min de rinçage

- Mélanger 2 CàC de Poudre de MASQUE ROSES POUDRÉES + 1 pipette de SÈVE AYURVEDIQUE + eau (2 à 3 CàS d'eau filtrée)
- Poser un oshibori chaud et humide sur le masque. Pendant le temps de pose du masque, masser les mains.
- Fin de soin – 3 mn
- Vaporiser l'INDIAN SACRÉ
- Application du soin Soins HYDRA-PLANTES
- Montrer les bienfaits du soin à votre cliente en lui présentant un miroir. Présenter la prescription des produits et argumenter.

## 4 Fin du soin

Proposer à votre cliente de prolonger son soin à domicile, en emportant le ballotin d'épices chez elle. Elle peut le conserver 7 jours au frais, et le ré-utiliser au moins 7 fois de plus en le ré-chauffant au bain marie avec quelques gouttes de SÈVE AYURVÉDIQUE (pour une nutrition abondante) et/ou de SÉRUM KUNKUMADHI (pour un teint lumineux).

**Profitez de cet argument pour vos ventes après-cabine.**

Vous pouvez également conserver au frais son ballotin personnel, et le ré-utiliser uniquement pour cette même cliente à chaque soin et ainsi lui proposer ce soin de saison en cure.



## ■ Les différents «Nadis» du visage

Un Nadi est un **canal énergétique** ou méridien. En sanskrit, la racine «nad» signifie **mouvement, vibration**. Notre corps est traversé par de nombreux nadis. Certains sont qualifiés de grossiers, on peut tout à fait les percevoir au toucher comme à l'oeil nu (les artères, les veines ou les nerfs). D'autres nadis sont moins perceptibles tel que les canaux énergétiques subtils.

Les nadis représentés ici sont ceux dit subtils, ils permettent à l'énergie vitale de circuler dans le corps.

Les nadis forment un réseau entrelacé et complexe de vaisseaux et assurent la circulation de l'énergie.

**3 d'entre eux sont considérés comme très importants** car ils constitueraient l'armature principale de notre corps pratique : **Ida, pingala et sushumna**.

**Ida** représente l'énergie lunaire, la force mentale et la capacité d'interiorisation.

**Pingala** représente l'énergie solaire positive (éléments Feu et Air).

**Sushumna** représente le canal de circulation de la Kundalini, l'énergie spirituelle.

