

POINT AYURVEDA ET BIEN ETRE YOGA EN ETE



- En été, il faut calmer Pitta dosha !
- Penser à bien s'hydrater
- On peut boire plus frais, mais pas glacé. Et aussi boire chaud, comme les Touaregs dans le désert qui consomment du thé à la menthe !
- Consommer des aliments frais et de saison, notamment de belles salades composées. Les fruits et légumes comme le melon, la pastèque, le concombre sont au top car ils contiennent beaucoup d'eau
- On peut consommer des épices qui réduisent Pitta comme la menthe, la coriandre et le cumin

Si vous glissez sur votre tapis de Yoga, alors [consultez ma vidéo qui vous partage quelques conseils](#) !