



ERIC FASSETTA

Ayurveda - Reiki - Pleine conscience

06 69 91 67 79 / www.ericfassetta.com

Principes et déroulement d'une consultation Ayurvédique

Le diagnostic Ayurvédique repose sur l'observation directe du corps et de la psychologie d'une personne.

- - **Un examen physique:**
Observation structurel (charpente, articulations, langue, yeux, ongles, peau, cheveux ..)
- - **Prise de pouls**
- - **Examen physiologique par questionnaire:** Examen des déchets du corps (Selles, urines, transpiration), de la digestion et des menstruations
- - **Un examen Psychologique par le questionnaire**
Le diagnostic du thérapeute vise dans un premier temps à évaluer votre constitution de base (Prakriti)
Puis l'évaluation du déséquilibre.
Toutes maladies provient d'un déséquilibre d'un ou plusieurs Doshas.
Contrairement à la médecine allopathique qui concentre essentiellement son approche et son traitement sur le symptôme, l'ayurveda va traiter la cause de la maladie tout en soulageant le symptôme.
L'objectif du thérapeute ne consiste pas seulement à enrayer vos symptômes, mais surtout à identifier les raisons qui ont amené les déséquilibres, dans le but de les corriger pour agir durablement et en profondeur sur l'harmonie et l'équilibre de votre corps.
Pour cela le praticien en Ayurveda établira un programme totalement personnalisé afin de rectifier vos déséquilibres en agissant sur leurs racines au moyen de différents outils thérapeutiques tels que :
 - Règles d'hygiène de vie (rythmes, horaires, activités) - Alimentation, régime ayurvédique
 - Soins corporels et massages ayurvédiques
 - Utilisation d'épices et de compléments alimentaires - Exercices physiques
 - Exercices de contrôle du mental et des émotions : respiration ou pranayama, relaxation, méditation, visualisation et autres pratiques du domaine du yoga