

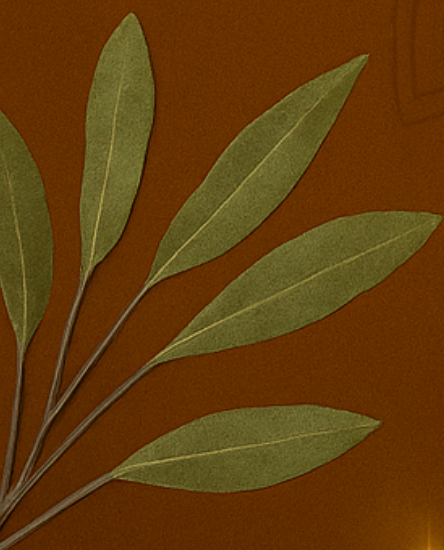


E-BOOK

UNE JOURNÉE DE DÉTOX *Ayurvédique*

| TON MINI PANCHAKARMA DEPUIS CHEZ TOI |

*Purifie ton feu digestif.
allège ton corps et réveille ta lumière intérieure.*



FLOW CHANDRA





REVIENS À L'ESSENTIEL,
LIBÈRE TOI DE CE QUI T'ENCOMBRE
ET FAIS RENAÎTRE TA PUISSANCE D'AUTO RÉGÉNÉRATION.



Bienvenue



Dans cette aventure de régénération.
Je m'appelle Floriane, et c'est moi qui vais t'accompagner
dans cette journée de purification — un premier pas vers un
retour profond à toi-même, à ton énergie et à ton essentiel.

J'ai créé cet eBook avec tout mon cœur et toute l'expertise
cultivée au fil des années, avec l'intention qu'il fasse naître en
toi un nouvel élan : plus de vitalité, plus de clarté, plus
d'espace intérieur. Qu'il t'aide à te sentir plus légère, plus
alignée, plus vivante.

Merci de tout cœur pour ta confiance.
Je te souhaite une lecture inspirante...
et un magnifique voyage vers toi.

Flow Chandra





Préface

As-tu parfois l'impression d'être déconnectée de ton corps ? De tout faire "comme il faut" — manger sain, bouger, méditer — et pourtant de te sentir ballonnée, lourde, fatiguée avant même que la journée ne commence ? De te lever dans un brouillard mental, sans clarté ni motivation ? De ne plus savoir écouter les signaux de ton corps, et de te sentir submergée avant même d'avoir commencé ? Si tu te reconnais dans ces mots, alors reste ici — ce guide est pour toi. Si tu l'as téléchargé, c'est qu'au fond de toi, tu aspiras à autre chose : quelque chose de plus grand, de plus vrai, de plus vivant.

Imagine-toi te réveiller chaque matin avec la même énergie que le soleil levant. Rayonnante, claire, confiante, animée d'une force tranquille qui te pousse à créer, à aimer, à partager. Imagine avancer dans ta journée en te sentant nourrie par ta flamme intérieure, celle qui alimente ta passion, ta vitalité et ta joie de vivre. Imagine-toi te sentir aussi légère et libre que le vent, trouvant une inspiration nouvelle dans chaque souffle. Imagine ton esprit aussi clair et limpide que l'eau de roche, sachant instinctivement ce dont ton corps a besoin pour rayonner à son plein potentiel. Imagine te sentir aussi ancrée que la terre sous tes pieds, stable, confiante, alignée avec tes choix.

Non, ce n'est pas un rêve. Ce n'est ni un privilège réservé aux autres, ni un idéal inaccessible. C'est ton droit de naissance. C'est même ta mission originelle : permettre à l'équilibre subtil des éléments qui vivent en toi de se révéler au monde à travers ton expression unique. L'Ayurvéda nous enseigne que tout ce dont tu as besoin pour te régénérer est déjà là, à l'intérieur de toi. Il suffit de te rappeler comment écouter, honorer, purifier.

Alors félicitations, car en téléchargeant cet eBook, tu viens d'accomplir le premier pas vers toi-même. Tu as répondu à l'appel de ton corps, qui murmure : "Ralentis, respire, je suis là." Tu as écouté le cri de ton âme, qui t'invite à revenir à elle. Si tu es prête, alors reste avec moi. Nous allons commencer un voyage de régénération. Un retour à la simplicité, à la présence, à la joie. Et ce voyage commence ici, maintenant — par une seule journée. Une parenthèse pour t'alléger, te recentrer et laisser ton feu intérieur se rallumer.



*De quoi sommes-nous
intoxiqué ?*

ENTRE DÉCONNEXION & INTOXICATION

Selon l'Ayurvéda, notre santé ne dépend pas seulement de ce que nous mangeons, mais de ce que nous digérons, transformons et intégrons – physiquement, émotionnellement et mentalement. Pour bien digérer la vie, encore faut-il être présente à soi-même. Pourtant, la société moderne nous pousse à l'inverse : culte de la productivité, course permanente, journées remplies à cocher des cases... Nous oublions d'être pour toujours faire. Nous finissons par fonctionner en pilote automatique, déconnectées de notre corps, de nos sensations, de notre sagesse intérieure – alors même que nous sommes des êtres humains, et non des “faire humains”.

La nature, elle, n'oublie jamais son rythme. Elle ralentit, se repose, se régénère, puis renaît. En hiver, elle se retire pour refleurir au printemps. Nous sommes des êtres cycliques, mais nous avons perdu le lien avec ce mouvement sacré. Coupées de la Terre, des saisons, du vivant, nous avons peu à peu été coupées de nous-mêmes et des autres. Autrefois, les femmes se rassemblaient en cercle ; elles partageaient leurs émotions, honoraient la lune et les éléments, se purifiaient ensemble. Cette sagesse ancestrale nous guidait, jusqu'à ce que le bruit du monde la recouvre.

Dans cette déconnexion, nous nous sommes perdues. Pour survivre au rythme effréné, nous avons cessé d'écouter notre corps et laissé la nourriture industrielle, le stress, la fatigue chronique et le manque de sens s'installer. Peu à peu, nous nous sommes intoxiquées – non seulement dans notre digestion, mais aussi dans nos pensées, nos émotions et notre cœur. Nous avons oublié notre pouvoir intérieur : celui de nous auto-régénérer, de ressentir, de créer, d'aimer, de vibrer. Celui d'être pleinement vivantes.

MON CHEMINEMENT DE RECONNEXION À MOI-MÊME

Et crois-moi, en termes de déconnexion et d'intoxication, je sais bien de quoi je parle... Après mes études en finance, j'ai intégré une grande entreprise d'audit. Je travaillais tard le soir, parfois le week-end, toujours sous pression. Même les jours "de repos", mon esprit restait agité, préoccupé, incapable de se poser. Mon corps, lui, criait stop : visage terne, ventre gonflé, ballonnements constants, fatigue écrasante, perte totale de sens... J'ai consulté des médecins, essayé mille régimes, et entendu ce fameux diagnostic : « Syndrome du côlon irritable », où mon gastroentérologue m'a même conseillé "mangez du pain blanc au petit déjeuner et évitez surtout les fibres, car votre corps n'est pas capable de les digérer". Évidemment en suivant ses conseils, mon état n'a fait qu'empirer. J'étais éteinte, déconnectée de mon corps, de mes émotions et de ma sensualité.

Jusqu'au jour où j'ai dit stop. Presque du jour au lendemain, j'ai quitté mon travail, rendu mon appartement et pris un aller simple pour l'Australie. Je ne savais pas exactement ce que je cherchais, mais je savais que je devais me retrouver. Je ne pouvais plus continuer à survivre en me coupant de moi-même. J'avais besoin de silence, d'espace, de vérité. Ce départ était un acte de survie, mais aussi un acte d'amour envers la femme que j'étais en train d'oublier.

Et c'est là que tout a commencé. Au fil de ce voyage initiatique, le Yoga et l'Ayurvêda sont entrés dans ma vie comme une évidence. J'ai réappris à respirer, à écouter, à ralentir. Mes troubles digestifs ont peu à peu disparu, mon énergie est revenue et ma vie a retrouvé du sens. Je me suis sentie à nouveau vivante, ancrée, lumineuse. Et si je te partage tout cela aujourd'hui, c'est parce que toi aussi tu peux revenir à toi si tu le décides. Ce chemin n'est pas réservé à quelques personnes : il est accessible à toute femme qui décide de répondre à l'appel de son corps et de son cœur.





Notre voyage ensemble

MON INVITATION

La bonne nouvelle ? Tu n'as pas besoin de tout quitter et de partir à l'autre bout du monde pour retrouver ta vitalité. Tout est déjà là, en toi. Et ce que je te propose ici n'a rien d'un énième régime détox. Je ne suis pas là pour te dire quoi manger, ni pour te prescrire des règles rigides ou te demander de peser ta nourriture. Je ne crois pas aux protocoles qui coupent du vivant, ni à la guérison par la privation ou le contrôle.

Ce guide est un condensé de mon propre voyage initiatique, ramené à l'essentiel en 24 heures : un chemin simple et concret pour purifier ton feu digestif, libérer ton cœur et retrouver ta clarté. Tu vas apprendre à réactiver ton feu intérieur, à dissoudre les toxines physiques et mentales, et à retrouver l'énergie, la fluidité et la joie du vivant. Tu y trouveras des outils doux, accessibles et profondément humains — pour t'aider à alléger ton système digestif, apaiser ton mental et créer un espace intérieur où tu peux enfin respirer.

Car tout commence là : dans la relation intime avec ton corps, ton souffle et ton monde intérieur. Quand tu te reconnectes à cette présence, les choix deviennent naturels, la digestion s'apaise, la clarté revient, et la vie recommence à circuler. Ce guide n'est pas une discipline : c'est un retour à toi, vers plus de douceur, de conscience et de liberté.

C'est une invitation à respirer, à ralentir, à t'écouter et à te remettre au centre. Une invitation à purifier ton corps, ton cœur et ton esprit pour laisser la vie retrouver sa place en toi. Car les toxines ne se cachent pas seulement dans l'alimentation : elles se glissent aussi dans les compromis que nous faisons contre nous-mêmes. Tu n'as rien à prouver, rien à atteindre. Seulement à revenir à toi.

MON PARCOURS

Durant mon voyage, j'ai vécu plusieurs mois dans l'ashram de Swami Sivananda — l'un des pères du yoga moderne — où j'ai reçu ses enseignements. J'ai médité des semaines face à la mer, exploré la solitude au cœur du désert australien, traversé les montagnes sacrées du Pérou où j'ai étudié le chamanisme andin et la roue de médecine amérindienne. Mon chemin m'a ensuite menée à Bali, portée par une culture profondément spirituelle. Ces moments d'introspection, de retraite et de silence ont été essentiels : ils m'ont permis de réentendre le murmure de mon âme, longtemps étouffé sous le poids de mes propres injonctions.

Doucement, une nouvelle énergie s'est réveillée en moi. J'ai recommencé à ressentir, à m'émerveiller, à ouvrir peu à peu ce cœur qui s'était durci, ce corps qui s'était anesthésié, ces émotions qui avaient été refoulées. Bien que ces moments hors du temps furent merveilleux, je réalise aujourd'hui lorsque je regarde en arrière que les moments les plus heureux de ma vie ne sont pas nés de la solitude intérieure, mais des connexions humaines : un regard sincère, un éclat de rire qui monte aux larmes, un instant de tendresse, une danse endiablée sous les étoiles, une soirée à chanter autour d'un feu qui réveille l'âme. Ces instants de pure présence, offerts et partagés, sont peu à peu devenus mes prières.

Pourtant, pour accueillir la vie pleinement dans toute son immensité, il faut avoir d'abord créé assez d'espace en soi pour qu'elle puisse s'y déployer. Et c'est précisément ce que cette journée t'invite à faire : retrouver de la place intérieure pour la joie, le plaisir, la sensualité, la légèreté — pour tout ce qui fait vibrer l'être vivant que nous sommes.



*Tes repères pendant ton
voyage*

VALEURS ET REPÈRES

Tu pourrais te dire qu'il est facile de retrouver la joie de vivre et la légèreté quand on a 25 ans, la vie devant soi et le monde entier à portée de main. Certes. Mais rien de tout cela ne m'est tombé du ciel : ça a été un choix. Un matin, je me suis levée et j'ai dit stop – stop à l'épuisement, stop à la déconnexion, stop aux compromis qui m'éloignaient de moi-même. Et ce choix, celui de se reprendre en main et d'incarner consciemment l'énergie que l'on veut offrir au monde, nous l'avons tous, chaque jour.

En 2020, lorsque je suis rentrée en Suisse après plusieurs années de voyages initiatiques, une certitude s'est imposée à moi : je ne voulais plus jamais compromettre ma santé, mon bien-être ou le sens profond de ma vie – pour rien ni personne. Mais le véritable challenge n'a pas été de tout quitter pour retrouver ma lumière. Le vrai défi a été d'apprendre à l'incarner au quotidien, au milieu du bruit, du rythme et de la pression du monde moderne. Comment rester consciente, ancrée et vivante dans un environnement qui nous pousse sans cesse à nous décentrer ? Comment nourrir l'équilibre jour après jour pour ne plus retomber dans les mêmes schémas ?

C'est à ce moment-là que j'ai choisi d'approfondir mes études en Ayurvéda, en suivant une formation de quatre ans qui me permet aujourd'hui d'exercer comme thérapeute indépendante dans mon cabinet à Neuchâtel. En parallèle, j'ai commencé à transmettre les enseignements du Hatha et du Yin Yoga aux adultes mais également aux enfants et aux seniors, en partageant des outils simples mais précieux. J'accompagne depuis lors les femmes qui souhaitent elles aussi marcher vers ce chemin : celui de la reconnexion à soi, de la vitalité retrouvée et d'une vie plus authentique, vibrante et consciente.

Ce chemin n'est pas un long fleuve tranquille. J'apprends encore, j'essaie, je me trompe parfois, mais j'avance toujours. Mes repères sont clairs : Sama, la recherche de l'équilibre ; Svadhyaya, le développement de la conscience de soi ; Tapas, la discipline ; Ahimsa, la bienveillance profonde envers soi-même ; et surtout la joie, qui est ma boussole intérieure.

L'ÉQUILIBRE – LA VOIE DU MILIEU

(SAMA)

L'Ayurvéda enseigne que chaque être est unique. Nous portons tous en nous une constitution personnelle – notre Prakriti, notre nature originelle – et notre état du moment – notre Vikriti, l'expression actuelle de nos déséquilibres. Notre terrain intérieur n'est jamais fixe : il évolue sans cesse, au rythme des saisons, des émotions, de l'âge et des cycles de la vie. Quand nous résistons à ce mouvement naturel, nous nous figeons, et c'est là que naissent les tensions, la lourdeur, la maladie. Revenir à l'équilibre, c'est simplement revenir à la vie.

L'Ayurvéda repose sur une vision fondamentale : l'univers entier – et donc notre corps – est composé des cinq éléments : terre, eau, feu, air, éther. Ces éléments s'organisent en trois forces vitales : les doshas (Vata, Pitta, Kapha). Chaque personne est une combinaison unique de ces énergies. La santé n'est jamais l'uniformité, mais l'harmonie dynamique entre ces forces. Ainsi, tout déséquilibre s'harmonise par son contraire : quand l'air domine (agitation, insomnie, anxiété), on revient à la terre (chaleur, lenteur, stabilité). Quand le feu brûle trop (colère, inflammation), on invite l'eau (fraîcheur, douceur, apaisement). Quand la terre s'alourdit (lenteur, lourdeur), on active le feu et l'air (mouvement, légèreté, vitalité).

C'est une danse subtile entre forces opposées – une écoute fine, vivante, instinctive. Dans le Yoga, cette sagesse porte un nom : Samatvam, l'équanimité, l'art de rester stable au milieu des mouvements de la vie. Une voie du milieu, où rien n'est figé : ce qui était vrai hier ne l'est peut-être plus aujourd'hui, et le sera encore moins demain.

Trouver l'équilibre, c'est apprendre à écouter, respecter les cycles, danser avec la nature plutôt que lutter contre elle. Chaque choix conscient te rapproche de l'harmonie – pas de la perfection, mais de la justesse. De ton centre. De toi.

LA CONSCIENCE — S'ÉVEILLER À SOI

(SVĀDHYĀYA)

Arrête-toi un instant et demande-toi : « Comment est-ce que je me sens, vraiment ? » Pas la réponse automatique que tu donnerais à quelqu'un, mais la vraie réponse, celle que ton corps murmure lorsque tu fermes les yeux. Celle que l'on n'entend plus quand nos pensées saturent tout l'espace. Cette conscience — Svādhyāya, en yoga — signifie « l'étude de soi ». C'est l'art d'observer avec bienveillance, d'écouter sans corriger. L'Āyurvēda enseigne que la conscience est la première étape de la guérison : ce que tu regardes avec amour commence déjà à se rééquilibrer.

Chaque jour, prends un instant pour ressentir ton corps, ton souffle, ton énergie. Non pas pour changer quelque chose, mais simplement pour voir ce qui est là. En cultivant cette présence, tu redeviens ton propre guide : ta conscience te relie à ton ressenti, à ta vérité, à ton feu intérieur. Chaque instant devient alors une opportunité d'ajustement, un espace de douceur. Un souffle, un geste, une pensée — c'est dans ces micro-moments que la transformation s'enracine. La guérison naît dans la conscience du présent. Tu n'as pas besoin de t'exiler dans un ashram pour nourrir ce dialogue intérieur.

Un quotidien conscient et quelques questions simples, suffisent à réouvrir l'espace :

- Ai-je vraiment faim, ou ai-je soif ?
- Est-ce que je mange pour me nourrir, ou pour apaiser une émotion ?
- Comment je me sens après un repas ?
- Quelles pensées m'accompagnent au réveil ?
- Ma respiration est-elle fluide ou comprimée ?
- Quelles émotions m'habitent avant de dormir ?

C'est ainsi que tu apprends à te connaître, à t'appivoiser, à t'aimer.

La conscience n'est pas un objectif : c'est un chemin. Et chaque pas compte.

LA DISCIPLINE - LE FEU DE LA TRANSFORMATION

(TAPAS)

Oui, ce chemin de conscience peut parfois sembler long, exigeant ou décourageant. Tu rencontreras des obstacles : le manque de temps, la fatigue, les imprévus, les anciennes habitudes qui reviennent frapper à la porte. Le monde moderne te répétera sans cesse que tu dois “faire plus”, “aller plus vite”, “être productive”. Mais en vérité, il ne te suffit que d’une chose : revenir à toi, un instant à la fois.

Ne cherche pas la perfection — cherche la présence. Tu n’as pas besoin de tout réussir, ni de te transformer du jour au lendemain. Tu as seulement besoin de continuer, doucement mais sûrement. C’est cela, le véritable secret de la transformation : la persévérance. La différence entre celles qui s’éteignent et celles qui s’élèvent ? Celles qui continuent, même quand c’est difficile. J’aime dire que la guérison, c’est comme respirer : une inspiration de conscience, une expiration de lâcher-prise.

C’est pourquoi la discipline — Tapas, en yoga — est essentielle. Tapas, ce n’est pas la rigidité ou la contrainte, mais le feu intérieur qui te pousse à rester fidèle à toi-même. C’est l’engagement intime de te choisir, de revenir à ta pratique, de maintenir ton cap malgré les variations du monde extérieur. La discipline véritable n’enferme pas : elle soutient, elle stabilise, elle clarifie.

Tapas, c’est la capacité de rester résolue dans ta démarche, tout en gardant de la souplesse dans ta fermeté. C’est l’art ayurvédique de l’adaptation : suivre les principes, oui, mais les adapter à ta vie, à ton rythme, à ton énergie du moment. Cette discipline douce, vivante, ajustée au réel, est ce qui transformera ton élan du départ en une véritable constance intérieure.

LA BIENVEILLANCE

(AHIMSA)

Ahimsa, c'est l'art de ne pas te faire violence. Pas seulement par tes actions, mais aussi par tes pensées, tes exigences, tes attentes irréalistes. Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour avancer. Tu as simplement besoin de t'aimer assez pour te choisir, encore et encore.

La bienveillance envers toi-même, c'est aussi apprendre à t'accorder du répit. C'est relâcher la pression, lâcher le contrôle, arrêter d'exiger de ton corps ou de ton esprit qu'ils soient différents de ce qu'ils sont aujourd'hui. C'est reconnaître que tu feras des erreurs – comme moi, comme tout le monde – et que cela fait partie du chemin.

Ce qui compte vraiment, ce n'est pas d'éviter les écarts : c'est la capacité à revenir à toi, à revenir à la lumière, chaque fois que tu t'égareras. La douceur est un choix. Un retour. Un refuge. Et n'oublie jamais : le mieux est souvent l'ennemi du bien. Le chemin intérieur se construit dans l'amour, pas dans la lutte.





*Ce que nous enseignent
l'ayurvéda*

LA VISION AYURVÉDIQUE DE LA DETOX

L'Ayurvéda – Ayur (vie) et Veda (connaissance) – nous offre une compréhension vivante et profondément humaine de la santé. Bien loin des détox restrictives et des protocoles à la mode, elle propose une approche douce et intelligente qui respecte les lois du vivant. Depuis plus de 5 000 ans, elle nous enseigne que l'équilibre du corps du cœur et de l'esprit dépend avant tout d'un feu digestif puissant (Agni), une bonne circulation dans les canaux du corps (Srotas) et une élimination naturelle et régulière des toxines (Ama).

AGNI – LE FEU DIGESTIF, LA FLAMME QUI TRANSFORME

Agni est notre feu intérieur, la force qui digère la nourriture, mais aussi les pensées, les émotions et les expériences.

Quand il brûle de manière stable, tout devient plus fluide :

- la digestion est légère,
- l'esprit est clair,
- l'énergie est constante,
- l'humeur est harmonieuse.

Mais lorsque ce feu s'affaiblit – par surcharge alimentaire, stress, fatigue, grignotage, excès de stimulation ou déséquilibres émotionnels – le corps ne parvient plus à transformer correctement ce qu'il reçoit. Des résidus non digérés s'accumulent et commencent à brouiller notre système.



LA VISION AYURVÉDIQUE DE LA DETOX

AMA – LES TOXINES QUI S'ACCUMULENT QUAND LE FEU S'ÉTEINT

En Ayurvéda, Ama ne désigne pas seulement des toxines physiques.

Ama, c'est tout ce que nous n'arrivons pas à digérer :

- aliments trop lourds,
- stress chronique,
- émotions retenues,
- pensées répétitives,
- relations drainantes,
- manque de repos ou de respiration.

Tout ce qui n'est pas transformé reste en suspens... et finit par peser.

Ama se manifeste par de la lourdeur, du brouillard mental, des ballonnements, de la fatigue, des douleurs, une perte de motivation, un manque d'élan – bref, une sensation de stagnation dans le corps comme dans l'esprit.

Notre journée de détox consiste alors à ranimer Agni, pour que l'élimination se fasse naturellement, sans violence ni privation. C'est une purification douce, un retour à la clarté et à la simplicité.



LA VISION AYURVÉDIQUE DE LA DETOX

SROTAS – LES CANAUX PAR LESQUELS CIRCULE LA VIE

Les Srotas sont les canaux du corps : digestifs, lymphatiques, respiratoires, nerveux, mais aussi mentaux et émotionnels. Lorsque ces canaux sont encombrés, la vie circule mal : on se sent bloquée, dispersée, lourde ou épuisée.

En libérant les Srotas par une purification douce, on permet au Prana – l'énergie vitale – de circuler à nouveau. C'est ainsi que l'on retrouve la fluidité, la légèreté, la clarté... et cette sensation profonde de revenir à soi.



LE PANCHAKARMA

LA GRANDE PURIFICATION AYURVÉDIQUE

Au cœur de la sagesse ayurvédique se trouve le Panchakarma, un processus de purification profonde visant à éliminer Ama, relancer Agni et renforcer Ojas – l'énergie vitale. Traditionnellement, il combine massages, sudation, alimentation purifiante et techniques d'évacuation intenses. En sanskrit, Panchakarma signifie littéralement "les cinq actions" (pancha = cinq, karma = actions). C'est la méthode de purification la plus complète de l'Ayurveda. Elle vise à libérer les toxines physiques, émotionnelles et mentales, réveiller le feu digestif (Agni) et ramener le corps à son état d'équilibre naturel. Mais un Panchakarma complet demande du temps, un encadrement et un contexte thérapeutique précis, peu compatibles avec notre vie moderne.

C'est pourquoi ce guide s'inspire du Panchakarma traditionnel pour t'offrir une version douce, accessible et sécurisante : un mini Panchakarma à vivre chez toi, en une seule journée. Pas de purges, pas de techniques invasives : juste un espace de lenteur, de chaleur et d'écoute profonde pour réactiver ton feu digestif, libérer les toxines physiques et émotionnelles, ouvrir les canaux du corps et nourrir ton énergie vitale (Ojas).

Il va de soi que ce mini-panchakarma ne remplace en rien un panchakarma traditionnel, mais il en porte l'intention : celle de semer une petite graine dans ton quotidien, un geste simple et accessible pour prendre soin de ta santé.

Il est important de rappeler que ce programme ne remplace en aucun cas un suivi médical ou thérapeutique. Il constitue un complément précieux, un soutien naturel pour te reconnecter à ton corps et remettre en mouvement ta vitalité, mais ne doit jamais se substituer à un avis professionnel. Pour tout accompagnement plus approfondi, n'hésite pas à demander conseil à ton médecin ou à ton thérapeute afin de t'assurer que cette détox est pleinement compatible avec ton état de santé et tes traitements éventuels.

TON MINI PANCHAKARMA

UNE PURIFICATION DOUCE, ACCESSIBLE, À LA MAISON

Ce guide t'invite à vivre l'essence du Panchakarma dans une version douce, sécurisante et non invasive, adaptée à la vie moderne. Pas de purges, pas de vomissements, pas de techniques extrêmes. Juste une journée entière dédiée à la lenteur, à la chaleur, à l'écoute et à la régénération.

Une journée pour :

- réactiver Agni, ton feu digestif
- purifier Ama, les toxines physiques et émotionnelles
- ouvrir les Srotas, les canaux d'énergie
- renforcer Ojas, ton énergie vitale et ta luminosité intérieure

C'est une parenthèse régénératrice où ton corps peut faire ce qu'il fait de mieux : s'équilibrer.

Dans ce mini Panchakarma, tu expérimenteras des pratiques simples et profondes :

- alimentation purifiante et nourrissante,
- chaleur, repos et auto-massage,
- rituels du matin et du soir,
- respiration et présence,
- infusion digestive,
- douceur, lenteur, conscience.



LES SIGNES QUE TON CORPS RÉCLAME UNE PURIFICATION

En Ayurvéda, la présence de Ama (les toxines) se manifeste par :

- lourdeurs digestives, ballonnements, mauvaise digestion
- brouillard mental, fatigue persistante
- langue chargée au réveil
- perte d'énergie ou de motivation
- peau terne, yeux fatigués
- irritabilité, agitation, nervosité
- sensation d'être "encombrée", physiquement ou émotionnellement

Si tu te reconnais dans ces signes, alors oui – cette journée est pour toi.
Une invitation à revenir à la simplicité, à l'essentiel.
À retrouver ton feu, ta clarté et ta lumière.





Ton mini Panchakarma
en 24h

L'INTENTION DE CETTE JOURNÉE

L'intention de cette journée n'est pas de t'isoler du monde, ni de te priver de ce qui te fait vibrer – bien au contraire. Ce que je veux t'offrir, c'est un reset doux, un espace de clarté où tu peux te réapproprier tes plaisirs, écouter ton corps et vivre ta joie en conscience. Un moment pour te retrouver, sans pression, sans rigidité, simplement en revenant à toi.

Nous sommes des êtres faits de deux polarités : le Yang, solaire et actif, et le Yin, lunaire, réceptif et régénérant. Pourtant, notre quotidien moderne ne valorise que la moitié Yang : produire, performer, avancer toujours plus vite. Peu à peu, nous avons oublié comment écouter, ralentir, sentir, nous reposer. Lorsque le Yin manque, le corps sature, l'esprit s'épuise et le cœur se ferme. Alors nous tentons de combler ce vide par des béquilles extérieures – nourriture réconfort, distractions, surconsommation – mais rien de tout cela ne nous nourrit vraiment. Retrouver l'équilibre, c'est réapprendre à honorer cette part Yin, celle qui guérit, apaise et redonne du sens. Lorsque ces deux forces se réconcilient, tout se réaligne : la clarté revient, la respiration s'ouvre et la joie circule à nouveau.

C'est précisément l'intention de cette journée de détox : une parenthèse douce pour apaiser le mental, alléger le corps et réveiller en toi l'espace de régénération que ta vie moderne étouffe trop souvent. Aujourd'hui, tu ne vas pas "faire plus", tu vas faire moins, mais mieux. Tu vas revenir à toi, à ton souffle, à ta présence, et laisser ton corps retrouver naturellement son harmonie.

Prête ? Alors entrons ensemble dans cette journée de purification, de lenteur et de renouveau.



TON MINI PANCHAKARMA À LA MAISON

EN 24H

MATIN – PURIFIER ET RÉVEILLER LE FEU INTÉRIEUR

Le matin est un moment sacré en Ayurveda : c'est le temps de la clarté, du mouvement et du renouveau. Commence la journée lentement, en silence, avant de plonger dans le rythme du monde.

Tes rituels matinaux:

Réveille-toi avec l'énergie du soleil levant.

Avant même de te lever, prends un moment de gratitude et d'écoute.

Gratte ta langue.

Ce geste simple élimine les toxines accumulées pendant la nuit.

Tu peux aussi faire un tirage à l'huile (gandusha) pour purifier la bouche.

Bois un grand verre d'eau chaude citronnée.

Elle réveille le système digestif, stimule l'élimination et réchauffe ton Agni.

Fais un auto-massage à l'huile chaude (Abhyanga).

Utilise de l'huile de sésame tiédie. Masse le ventre, les mains et les pieds, ou tout ton corps si tu en as le temps. Ce rituel nourrit, apaise et protège.

Bouge ton corps.

Quelques torsions douces, des mouvements dans la colonne, ou une courte salutation au soleil suffisent. L'idée : faire circuler la lymphe et éliminer les toxines.

Respire.

Assieds-toi quelques instants, pratique quelques cycles de respiration consciente ou un Kapalabhati doux pour allumer ton feu intérieur.

Médite ou écris une intention.

Quelques minutes de silence ou une pensée de gratitude poseront l'énergie de ta journée.

TON MINI PANCHAKARMA À LA MAISON

EN 24H

Petit-déjeuner – Allumer la lumière intérieure

Le matin, tout commence par la lumière intérieure.

Le corps se réveille doucement, le feu digestif reprend vie – inutile de le brusquer.

Petit-déjeuner léger et réchauffant

Porridge de riz basmati ou compote de pommes tiède, relevé d'un peu de ghee et de cannelle. Un repas simple, chaud et onctueux qui réveille le corps sans l'alourdir. L'idée n'est pas de se remplir, mais de nourrir la douceur.

Midi – Le repas sacré : le Kitchari

Le déjeuner est le moment central de la journée. C'est lorsque ton feu digestif (Agni) est à son apogée. Le moment idéal pour offrir au corps un repas purifiant, équilibré et régénérant : le Kitchari.

Pourquoi le Kitchari ?

Parce qu'il incarne l'équilibre parfait. Il nourrit sans encombrer, purifie sans priver. Composé de riz basmati, de légumineuses (mung dal ou lentilles corail) et d'épices digestives, il permet au système digestif de se reposer tout en régénérant les tissus.

À siroter tout au long de la journée

Infusion digestive : gingembre, cumin, fenouil et coriandre.

Bois chaud, souvent, lentement. Après le repas, marche quelques minutes en silence, ou assieds-toi, yeux fermés, pour ressentir la digestion en train d'œuvrer. Le vrai repos, c'est de laisser la vie circuler.



TON MINI PANCHAKARMA À LA MAISON

EN 24H

Soir – Intégrer et apaiser

Le soir est le temps du retour à soi, de la douceur, du silence et de la régénération. L'énergie retombe, le feu digestif ralentit : c'est le moment d'inviter le corps à se déposer.

Tes rituels du soir:

Dîne tôt, idéalement avant 19h30.

Choisis un repas léger : soupe de légumes de saison, bouillon ou potage de riz avec un peu de ghee.

Prends un bain chaud ou une douche lente.

Sens la chaleur détendre tes muscles et emporter les tensions de la journée.

Offre-toi un auto-massage du ventre ou des pieds avec de l'huile tiède.

Ce geste simple favorise le sommeil et l'ancrage.

Savoure une boisson d'or (Golden Milk).

Prépare un lait végétal chaud avec : curcuma, cardamome, cannelle et une pincée de poivre noir. Cette boisson nourrit Ojas, ton essence vitale et ton système immunitaire.

Médite ou observe la flamme d'une bougie (Trataka).

Laisse ton regard se poser, ton souffle s'apaiser. La flamme devient ton miroir intérieur.

Le soir, tout devient silence.

C'est dans ce silence que la régénération commence.





*Intégrer les bienfaits dans ton
quotidien*



INTÉGRER LES BIENFAITS AU QUOTIDIEN

Prolonger la clarté, nourrir la douceur.

Une détox ayurvédique n'est pas un évènement isolé : c'est une porte d'entrée vers un art de vivre. Chaque jour peut devenir une occasion de purifier, de se recentrer et de nourrir ce lien intime entre ton corps et la vie qui l'anime. Tu n'as pas besoin de "refaire" la détox tous les jours – il te suffit de garder le fil de conscience que tu as cultivé.

Les gestes qui entretiennent la clarté:

De simples rituels suffisent à prolonger les effets de ton Panchakarma :

- Boire chaud, souvent, lentement. Cela maintient la circulation fluide et soutient Agni, ton feu digestif.
- Bien mâcher : La digestion commence dans la bouche : mange lentement, dans le silence ou la gratitude.
- Se lever et se coucher à heure régulière : La régularité apaise le système nerveux et favorise la stabilité des doshas.
- Bouger chaque jour avec conscience : Une marche douce, quelques postures de yoga, ou simplement respirer en mouvement.
- Alléger les repas du soir : Le corps se régénère mieux la nuit quand la digestion est légère.

Ces gestes simples sont les racines d'une énergie stable, d'une peau lumineuse et d'un mental clair.








INTÉGRER LES BIENFAITS AU QUOTIDIEN

Célébrer la lenteur

Le vrai luxe aujourd'hui, c'est le temps. Celui qu'on s'accorde pour respirer, cuisiner, regarder le ciel, écouter le silence. Chaque instant où tu ralentis est un acte de guérison.

L'Ayurvéda nous invite à honorer les cycles naturels :

-  se lever avec le soleil,
-  se reposer quand il se couche,
-  accueillir le changement des saisons avec gratitude.

En suivant ce rythme, tu redeviens accordée à la nature — fluide, stable, vivante.

Écouter ton feu intérieur

Après une purification, Agni, ton feu digestif, est plus clair mais aussi plus sensible. Prends le temps d'observer : comment te sens-tu ? Quelle nourriture te nourrit vraiment ?

Ne te précipite pas vers le “plus”, reste dans le “mieux”.

Entretiens la flamme, sans l'étouffer. Offre-toi régulièrement une journée de simplicité : un repas de kitchari, du repos, du silence, une tisane chaude. C'est ainsi que ton corps retrouve son intelligence naturelle et que la vitalité devient durable.

Vivre la détox comme un retour à soi

Purifier, c'est bien plus qu'un nettoyage du corps — c'est une rencontre avec toi-même. Cette journée t'a permis de te relier à ton souffle, à ta lumière et à ta douceur. C'est une graine plantée dans ton quotidien, qui continuera à grandir à chaque instant de conscience que tu lui offriras. Une journée suffit parfois pour se souvenir de l'essentiel : le corps sait, la nature guide, la vie respire à travers toi.



Envie de poursuivre l'aventure

?

ET SI CETTE JOURNÉE N'ÉTAIT QUE LE DÉBUT ?

Cette journée de mini-Panchakarma t'a offert un aperçu de ce que la présence et la simplicité peuvent transformer en toi.

Mais imagine maintenant ce que **21 jours guidés et accompagnés, pas après pas**, peuvent apporter à ton corps, à ton énergie et à ta clarté intérieure...

Si tu sens que cette approche résonne en toi, si tu as envie d'aller plus loin, d'ancrer ces sensations et de vivre une véritable transformation... alors j'ai un chemin à te proposer.

LE PROGRAMME DÉTOX 360°

21 JOURS POUR PURIFIER LE CORPS, LE CŒUR ET L'ESPRIT





LE PROGRAMME DETOX 360°

Détox 360° n'est pas un simple programme.

C'est un chemin initiatique, une invitation à revenir à toi, pas à pas. Et parce que je sais à quel point il peut être difficile de trouver du temps pour soi dans un quotidien moderne, j'ai créé cette détox pour qu'elle puisse s'intégrer facilement dans ta vie, depuis chez toi, sans devoir prendre des vacances ni t'isoler de tes proches.

Détox 360° a été pensée pour être :

- 💰 Accessible – des ingrédients simples, naturels et disponibles partout
- 🌱 Facile à suivre – une structure progressive, claire et sans surcharge mentale
- 🧬 Personnalisable – recettes et conseils adaptés à ta constitution ayurvédique
- 🛠 Adaptable – tu avances selon tes dispositions : tu n'es pas obligée de tout faire
- 🌸 Douce – aucune privation extrême, un respect total du corps et du rythme
- 🔄 Renouvelable – idéale à chaque changement de saison pour maintenir ton équilibre
- 🌿 Holistique – agit en profondeur sur le corps, le mental, les émotions et l'énergie

En résumé : un programme simple, puissant et profondément humain, conçu pour t'aider à purifier ton corps, apaiser ton mental et retrouver une énergie stable... sans t'épuiser, sans pression, et toujours dans la bienveillance.

Les bienfaits que tu peux t'attendre à expérimenter :

- une digestion plus fluide et un ventre apaisé
- plus de légèreté physique et mentale
- plus d'énergie, de vitalité et d'élan intérieur
- une meilleure clarté d'esprit & concentration
- des émotions plus stables et une humeur apaisée
- un sommeil réparateur
- un retour à ton rythme naturel
- une sensation d'espace, de liberté et de joie profonde

Ce n'est pas un régime. Ce n'est pas une contrainte. C'est un retour à toi.



PROGRAMME
Détox 360°
21 jours pour retrouver ta vitalité naturelle

| REVIENS À L'ESSENTIEL |
| LIBÈRE TOI DE CE QUI T'ENCOMBRE |
| ET FAIS RENAITRE TA PUISSANCE D'AUTO RÉGÉNÉRATION |

Payement sécurisé Accès immédiat Durée illimitée Satisfait ou remboursé

TON PROGRAMME	TES BONUS EXCLUSIFS
• 3 modules (préparation / purification / intégration)	• Un journal de pratique
• Des concepts théoriques & des exercices pratiques	• Un e-Book avec un plan alimentaire de 7 jours
• Des pratiques de purification en vidéos et en audio	• Un glossaire des termes ayurvédiques
• Une structure progressive, claire et guidée	• Un guide audio pour accompagner tes repas



LE PROGRAMME DETOX 360°

UN PROGRAMME NÉ DE MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

de thérapeute en Ayurvéda, d'enseignante de Yoga et de femme qui a elle-même décidé d'emprunter ce chemin. Je t'y accompagne chaque jour avec la même présence que si tu étais dans mon cabinet et la même présence que si tu assistais à mon cours de yoga. Parce qu'une transformation durable ne se crée pas en un jour – mais dans la constance, la douceur, et le choix que l'on fait de revenir à soi, jour après jour.

DANS CE PROGRAMME TU TROUVERAS :

- ✓ Routines matinales & nocturnes : des gestes simples, guidés et alignés aux rythmes naturels pour structurer tes journées avec clarté et sérénité.
- ✓ Pratiques holistiques complètes (yoga, respiration, méditation, relaxation – audio/vidéo) pour rééquilibrer ton énergie en profondeur.
- ✓ Rituels de purification doux mais puissants pour libérer les toxines, apaiser le mental et relancer ton feu digestif.
- ✓ Enseignements essentiels pour comprendre l'Ayurvéda et renforcer ta maîtrise intérieure.
- ✓ Exercices d'intégration pour transformer chaque apprentissage en changement durable.
- ✓ Journal de pratique premium (40+ pages) pour suivre ton évolution, tes prises de conscience et tes progrès quotidiens.
- ✓ Recettes ayurvédiques personnalisables : simples, savoureuses et adaptées à ta constitution pour nourrir ton corps avec justesse.
- ✓ Une intention quotidienne pour garder ton cap, t'aligner et ancrer ta transformation intérieure.

UNE APPROCHE PROGRESSIVE EN 3 MODULES

Préparation – Bases fondamentales (7 jours)

Comprendre & préparer ton terrain, poser les bases de ta détox.

Détox – Purifier (7 jours)

Guidée par les 5 éléments : routines de purification du matin, énergie élémentaire, pratiques corporelles, consignes alimentaires précises, rituel du soir...

Intégration – Régénérer (7 jours)

Stabiliser les bienfaits, retrouver un rythme naturel, et ancrer tes nouvelles habitudes sur le long terme.



Un dernier mot du cœur



MERCI

du fond du cœur d'avoir parcouru ce voyage avec moi. J'espère que cette journée d'exploration, de clarté et de douceur t'a offert exactement ce dont tu avais besoin, et qu'elle t'a permis de te rapprocher un peu plus de toi-même.

👉 Découvrir le programme ici :

<https://www.flowchandra.com/programme-detox-360>

Tu peux aussi me retrouver au quotidien pour des conseils, des rituels et des inspirations sur mes réseaux sociaux, ainsi que sur mon site internet pour explorer mes autres accompagnements.

🌿 Instagram : @flowchandraayurveda

🌿 Site web : www.flowchandra-ayurveda.com

🌿 En présentiel : Je serai heureuse de t'accueillir dans mon cabinet à Neuchâtel pour un soin ayurvédique, une consultation ou un moment de reconnexion profonde.

Merci pour ta confiance, ta présence, ton engagement envers toi-même.

Prends soin de toi, avec douceur et respect.

Et n'oublie jamais : tu es ton propre sanctuaire.

Avec tout mon cœur,

Flow Nys

