



- ÉMOTION AYURVÉDA -  
**FABIENNE GOULARD**

Ton Rituel Journalier

# Journée type Ayurvédique

# Une journée type

## Le matin

- Entre 5 h et 6 h : Se lever
- S'étirer
- Uriner
- (Douche le matin ou le soir)
- Se nettoyer 6 fois le visage à l'eau chaude
- Se gratter la langue
- Se laver les dents
- (Bain de bouche à l'huile - de temps en temps)
- Boire une eau chaude
- Faire des exercices de yoga
- Méditer
- Prendre le petit-déjeuner

## Le midi

- Entre 11 h et 13 h : le déjeuner

## La soirée

- Entre 17 h et 19 h : le dîner
- Activité calme : lecture, jeux de société, etc
- Avant 22 h : se coucher