

# Le Erbe Yoga

## per la cura primaverile

Secondo l'ayurveda e l'insegnamento yogico, la primavera è una stagione dominata dall'elemento terra: il nostro sistema psicofisico attraversa una fase di risveglio, in cui si trova a smaltire i ristagni accumulati durante l'inverno e rinnovare energie, vitalità e idratazione.

Tutte queste caratteristiche compongono la qualità fondante della stagione primaverile, che è anche una delle tre categorie energetiche in cui la medicina ayurvedica classifica i pazienti: *kapha dosha*.

In primavera, tutti, indipendentemente dalla nostra costituzione energetica, tendiamo a sviluppare le caratteristiche di questa stagione e del *kapha dosha*.

Tenendo conto di questo, possiamo definire le linee guida per un sostegno naturale alla salute e alla bellezza, che sia adatto alla primavera e strutturare un sistema di cura completa, che contempli

*tre parole chiave:*

**detox, vitalità, idratazione**

Questa linea di prodotti è stata creata a partire da come corpo ed energia si comportano e quali esigenze sviluppano durante la primavera.