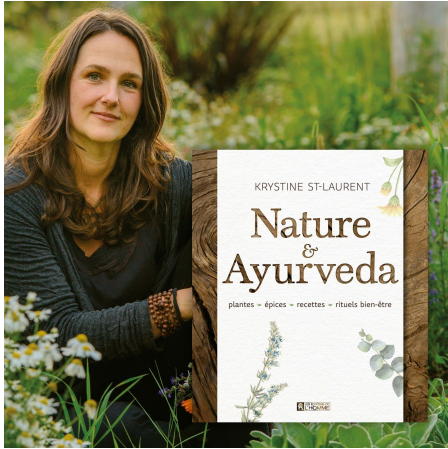




Chroniques-Conférences-ateliers-capsules télé-capsules radio  
avec Krystine St-Laurent  
Printemps/été 2018



Auteure du livre à succès: Nature & Ayurveda, Krystine nous rappelle avec une grande simplicité combien il est important de prendre soin de soi au quotidien,

parce que si nous le faisons pas, personne ne le fera à notre place!

Description du livre:

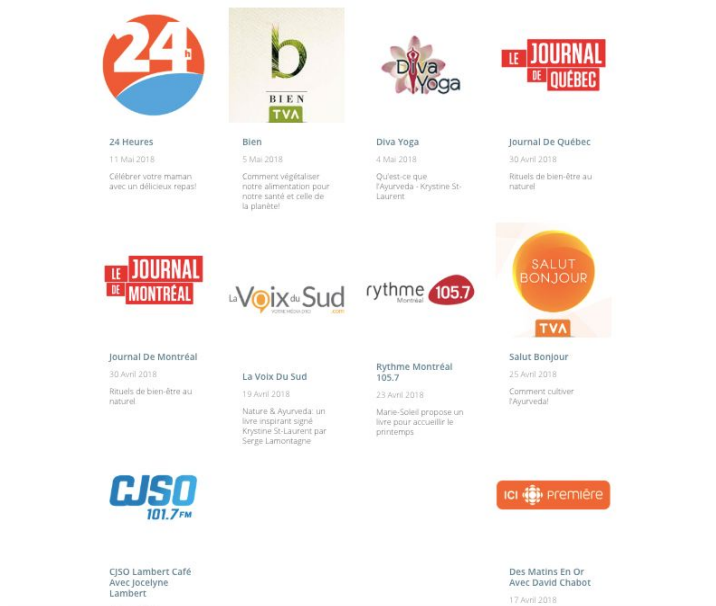
Des confins de l'Inde ancienne jusqu'aux jardins et potagers du Québec, découvrez une sagesse qui se transmet depuis des milliers d'années, celle de puiser le meilleur de la nature pour soigner, apaiser, nourrir et régénérer le corps et l'esprit. Jadis infirmière, aujourd'hui herboriste, aromathérapeute certifiée, et passionnée de médecine ayurvédique, Krystine St-Laurent

nous fait revoir notre rapport à la santé et notre conception du bien-être dans sa globalité (corps-cœur-esprit). Elle nous guide dans la découverte d'un art de vivre qui remet à l'honneur des plantes et épices aux bienfaits surprenants, et que l'on trouve facilement dans nos jardins et épiceries. Nourriture vivante, méditation, aromathérapie, automassage aux huiles, ce livre propose des rituels bien-être adaptés à notre réalité occidentale, permettant de renouer avec cette nature si bénéfique à notre équilibre et ainsi de retrouver notre essence. Une merveilleuse invitation à prendre soin de soi... tout naturellement.

## On parle de nous

Cliquez sur le lien pour découvrir les passages de krystine dans les médias ou les critiques du livre  
Nature et Ayurveda

<https://www.inspiratanature.com/nature-ayurveda/on-parle-de-nous/>



## Biographie de Krystine St Laurent

Auteure, conférencière dynamique, chroniqueuse et spécialiste de la Santé + Vitalité + Ayurveda, Krystine St-Laurent est créatrice et animatrice de l'émission Santé! la Vie!

Entrepreneure accomplie, herboriste, aromathérapeute certifiée, elle est créatrice de la gamme d'huiles Ayurvediques québécoises Inspirata Nature.

Formatrice accréditée du programme Santé Parfaite Ayurvedic Lifestyle du ChopraCenter (Deepak Chopra), complétée la formation "Master of Wisdom & Meditation avec Davidji, elle fait également partie de l'équipe de Santé Globale du Monastère des Augustines.

Ayant une carrière combinant la recherche clinique, le domaine pharmaceutique et ayant oeuvré comme infirmière dans plusieurs spécialités durant plus de 20 ans, elle simplifie de façon concrète et efficace ce dont le corps a besoin pour maintenir une santé et une vitalité naturellement accessibles à tous. De plus, elle adapte ces connaissances ancestrales avec les plantes que l'on retrouve facilement ici, au Québec, dans nos jardins et épicereries.



Pour joindre l'auteur

COURRIEL : [equipe@inspiratanature.com](mailto:equipe@inspiratanature.com)

SITE WEB : [inspiratanature.com](http://inspiratanature.com)

FACEBOOK: InspirataNature: <https://www.facebook.com/inspiratanatureparkrystinestlaurent/?ref=bookmark>

ÉMISSION SANTÉ ! LA VIE ! : <https://www.facebook.com/EmissionSanteLaVie/> INSTAGRAM : [https://www.instagram.com/krystine\\_st\\_laurent/](https://www.instagram.com/krystine_st_laurent/)



#### Formats et sujets de chroniques disponibles

- Chroniques télé / radio de 5-10-15 ou 30 minutes
- Conférence 1hr30
- Ateliers demie journée (3 heures)
- Atelier une journée complète

- Retraite de 3 jours

Listes des sujets pouvant être abordés par Krystine St Laurent de façon simple et dynamique. Quelque soit le temps alloué, l'auteure est en mesure de livrer de façon simple le sujet abordé, tout en ajoutant des trucs et astuces concrets pratico-pratique qui saura captiver l'auditoire. Plusieurs sujets peuvent être combinés.

Nous SOMMES la nature, nous l'avons seulement oublié

(Krystine St Laurent)

Basé sur le livre Nature & Ayurveda, chaque section du livre peut être approfondie ou survolée:

a. SE RECONNECTER:

- i. Déconnectés de la nature: notre pharmacie est dans nos jardins
- ii. Nous sommes régis par des cycles: impossible d'y échapper, autant en prendre conscience !
- iii. Vivre au rythme de la nature
- iv. La nature apaise + nourrit + soigne et guérit: les 5 sens sous la loupe de l'ayurveda
- v. Histoire de plante: la moutarde: plus que la mixture fluo des bbq d'été de nos enfances...

b. DÉCOUVRIR

- i. L'ayurveda et le yoga, les deux font la paire
- ii. le sanskrit, l'importance des mots et des vibrations
- iii. Intro à l'ayurveda: sa philosophie simplifiée
  1. Nous sommes uniques, nous ne savons pas à quel point
  2. Les 3 énergies de l'univers: autant en pensée qu'en nourriture...
  3. Les 5 éléments de la nature: présent partout autant chez l'humain, les plantes et les animaux

4. La santé parfaite: une question de connexion tête-  
coeur-corps-esprit
5. Histoire de plante: le poivre noir, une épice reine

c. OBSERVER :

- i. Qu'est ce qu'un dosha
- ii. Vata, pitta, kapha: démystifier les différences
- iii. Art de vivre et rituels adaptés selon chaque constitution physique unique
- iv. La surstimulation des sens: une réalité pour tous: et besoin de s'en occuper
- v. 10 Conseils pour apaiser VATA, le roi des doshas
- vi. 10 Conseils pour apaiser Pitta, lorsque le feu rugit
- vii. 10 conseils pour stimuler Kapha
- viii. Histoire de plantes: le romarin, propriétés + quelques façons de l'utiliser
- ix. Se créer l'espace pour prendre soin de soi: Rituel matinal en 5 étapes qui apaise + nourrit & inspire
- x. Se créer l'espace pour prendre soin de soi: Rituel du soir en 5 étapes pour préparer son corps au sommeil

d. SOIGNER les plantes médicinales au fil du temps

- i. Les augustines, ces femmes apothicaires arrivées en Nouvelle France
- ii. Un jardin de légumes oui, mais de plantes médicinales aussi
- iii. L'histoire des civilisation et de la relation avec la nature pour soigner: du cromagnon à notre ère: l'Histoire d'Otzi
- iv. Les plantes: principes actifs ou folklore?
- v. Les semences: un adn à protéger si nous voulons avoir accès à une biodiversité de plantes, légumes et épices

- vi. Les racines, les fruits, les feuilles: se créer un jardin de plantes et d'épices médicinales simple et pratique
- vii. Histoire de plante: le basilic sacré
- viii. Art de vivre; Recette de tisane reminéralisante
- ix. Art de vivre: bain de camomille, romarin et eucalyptus
- x. Art de vivre: 5 plantes (ou 10) à avoir absolument dans son armoire en automne
- xi. Art de vivre: comment se faire un tonique visage nature

e. **APAISER: un besoin plus qu'essentiel**

- i. Le stress est-il inévitable? Quel impact a-t-il réellement sur nos vies?
- ii. Notre façon de percevoir le stress: plus important que nous le croyons
- iii. Les écrans: alliés à se méfier?
- iv. **ART DE VIVRE: APAISER LES YEUX**
  - 1. Le yoga pour les yeux
  - 2. 5 minutes pour apaiser les yeux
  - 3. Soins pour les yeux bouffis

*Nous pouvons voyager avec le nez: il suffit de fermer les yeux et d'inspirer*

*Krystine St Laurent*

- v. **ART DE VIVRE: APAISER AVEC L'ODORAT**
  - 1. Le monde des odeurs: vivement celles de la nature!
  - 2. Aromathérapie: savoir comment utiliser les huiles essentielles de façon sécuritaire
  - 3. Exit les fragrances: nous avons besoin de vrai et de pur

4. ART DE VIVRE: Comment se faire une inhalation au thym, gingembre, lavande et eucalyptus (supporte les poumons en cas de rhumes, grippe et congestion nasale)
5. ART DE VIVRE: la méditation a tout pour être in : 15 bienfaits + 5 trucs pratico-pratique
6. 20 000 respirations par jour? Anti-stress par excellence: 6 trucs pour bénéficier de cet outil à notre disposition en continu

vi. ART DE VIVRE: APAISER AVEC LE TOUCHER

1. Art de vivre: le monde des huiles et de l'auto-massage
2. Art de vivre: un 5 minutes bien investi: auto-massage du visage
3. Art de vivre: Massage des mains et des pieds: un must !
4. Art de vivre: faire découvrir les bienfaits de l'auto-massage aux enfants

vii. Histoire de plantes: la calendule: mille et une façon de l'utiliser, on ne peut s'en passer

viii. 11 plantes médicinales coup de coeur à avoir dans son jardin (ceci peut être divisé en plusieurs chroniques)

f. **NOURRIR: beaucoup plus que de porter la fourchette à la bouche**

- i. Se nourrir , passionnant et inquiétant? 5 trucs pour simplifier les choix alimentaires sains
- ii. Découvrez ce qui influence l'expérience de se nourrir profondément: la vision de l'ayurveda
- iii. Le processus digestif: Stimuler la digestion au quotidien + 5 plantes alliées de la digestion
- iv. 6 goûts de l'Ayurveda
- v. Inconforts, ballonnements, élimination: il existe des solutions simples qui se trouvent dans vos jardins



- vi. Recommandations par dosha: l'ayurvéda nous rappelle que nous sommes uniques
- vii. Histoire de plante; la coriandre

g. RÉGÉNÉRER: comment stimuler ce processus naturel au quotidien

- i. Se Régénérer: rituels et art de vivre au quotidien en 6 étapes
- ii. 20 gestes pour favoriser notre régénération (et celle de notre planète)
- iii. 6 plantes alliées du système lymphatique: trucs pour les inclure au quotidien
- iv. Éliminer: 7 trucs pour supporter le corps à la régénérescence
- v. Le cycle de régénérescence vu par l'ayurvéda
- vi. histoire de plante: L'ortie



Autres sujets possibles:

- Préparer son corps au changement de saison (chaque saison est différente)
  - printemps /été
  - automne /hiver
- L'Ayurveda, la féminité et l'importance des rituels ayurvédiques
- vii. Découvrir Ayurveda, sa philosophie, ses fondements et l'influence des cycles de la nature sur l'équilibre féminin
- viii. SPM, douleurs menstruelles, ménopause: les inconforts féminins et la valse des hormones vu par l'ayurvéda
- ix. Découvrir quelles plantes peuvent venir supporter le système hormonal féminin
- Stimulez votre pharmacie interne avec les 5 sens: l'Ayurveda savait déjà...

- Huiles infusées et auto-massage quotidien : les 15 bienfaits que vous devez connaître au sujet l'Abhyanga (auto-massage)
- Inflammation, difficultés de digestion: top 10 des plantes & épices pour supporter
- Introduction à l'Ayurveda II (pour ceux et celles ayant déjà participé à un de nos ateliers ou ayant une base en ayurveda)
- Découvrir les bienfaits d'un rituel Ayurvedique quotidien: comment de façon simple il est facile d'intégrer un rituel bien être dans sa routine quotidienne
- Les huiles végétales en rituel bien être: rayons de soleil liquides
- Découvrez le monde Inspirata Nature: plantes, épices, huiles herbales infusées de plantes du Québec en rituel bien être
- Top 10 des plantes aux propriétés anti-inflammatoires et comment les inclure dans votre quotidien
- L'ayurveda selon les saisons: rituels saisonniers ayurvédiques (adapté à chaque saison)
- Se créer un sommeil réparateur: comment l'Ayurveda peut aider
- Introduction aux plantes médicinales, huiles essentielles et ayurveda
- Les plantes médicinales du Québec et l'ayurveda: deux sagesses qui se croisent

Toute  
transmise à



demande de collaboration (télé, radio, conférences doit être  
equipe@inspiratanature.com