

Les pratiques ou les outils de l'Ayurvéda

Les pratiques ou les outils de l'ayurvéda, essentiel pour la santé générale, comprennent entre autres les massages et les pratiques de yoga.

Les Massages traditionnels ayurvédiques

Le [massage](#)



est un des meilleurs moyens de faire circuler l'énergie, de stimuler la circulation sanguine et lymphatique en aidant à l'élimination des déchets et des toxines (ama) tout en nourrissant la peau. De plus, il permet d'agir sur les points "marmas" par lesquels l'énergie circule. Les massages ayurvédiques sont à exécuter par un technicien formé en massage ayurvédique qui peut offrir la possibilité de massages personnalisés en fonction de la constitution et de la santé de la personne.

Yoga ayurvédique



Laisser place à la créativité, au bien-être et éliminer les tensions et les fatigues accumulées.

Pour développer une meilleure forme physique, une meilleure coordination corps-esprit et un bon fonctionnement neuro-physiologique s'inscrire dans un [cours de yoga](#). Les postures, la respiration et les mouvements yogiques conscients sont d'une importance inestimable. Ils permettent un retour à l'harmonie

-