

Massages ayurvédiques

Les massages régulières contribuent à un état de bien être intérieur.

En Inde, le corps humain est considéré comme un temple. Nous sommes alors enjoins de nourrir, de chérir et de soigner notre corps pour qu'il puisse accomplir toutes les fonctions naturelles et aussi être l'instrument d'un dessein plus élevé.

L'Ayurvéda – la science de la vie - nous donne des conseils millénaires, pour soigner le corps. Les techniques ayurvédiques traditionnelles sont un élément important de cette science. Toutes les pratiques ayurvédiques sont conçues en fonction de la constitution de chaque personne, ainsi le choix de l'huile et des plantes est intimement lié au 'déséquilibre' ou à la perturbation de la personne. Ceci est établi pendant la première séance où l'Abhyanga classique à l'huile de sésame est toujours effectué avant tout autre soins.

Les soins agissent sur les trois niveaux – physique, émotionnel et psychique.

Sur le plan physique, la circulation sanguine et lymphatique est stimulée et tonifiée ; les muscles, ligaments et tendons sont lissés, fortifiés et nourris ; la peau aussi est nourrie et rendue brillante de santé et de tonicité, le système nerveux et immunitaire est stimulé.

Sur le plan émotionnel, nous sommes mis en contact avec nos 5 sens, souvent atrophiés par le stress de nos jours, lesquels nourrissent notre expérience du corps dans sa globalité. Nous retrouvons un bien-être et une paix intérieure.

Sur le plan mental aussi, les soins ayurvédiques apaisent et nous pouvons nous laisser aller et apprécier la paix et la douceur évident qui nous enveloppent

Pour profiter pleinement des pratiques ayurvédiques pensez à suivre des conditions élaborées en "[chikitsa](#)".

Abhyanga



Massage de tradition indien aux huiles ayurvédiques pratiqué sur l'ensemble du corps. Cette technique vise à purifier, détendre et revitaliser le corps. La pratique élimine les toxines, facilite la circulation des énergies, supprime les tensions et les fatigues, augmente la tonicité des muscles et la souplesse des articulations, stimule le système nerveux et immunitaire. L'huile nourrit la peau et les tissus en profondeur. Un pagne est fourni.

Séance 1h30

Tarif : 60€

Navarikiri



Soins aux tampons de riz, recommandé pour douleurs et contractures musculaires, mauvaises circulation des énergies, pour les rhumatismes articulaires ou la fatigue musculaire. Calme l'inflammation. Les tampons sont préparés avec du riz ou des plantes et trempés et chauffés dans de l'huile et du lait. C'est comme un cataplasme chaud, une sensation très agréable. Un pagne est fourni.

Séance 1h30

Tarif : 75€

Pancha Maha Bhuta

Soins én



ergétiques des cinq éléments qui selon l'Ayurvéda composent notre structure : l'éther – l'air – le feu - l'eau – la terre. Une pratique qui rééquilibre les 80 centres énergétiques, les 5 énergies et vitalise le Prana (l'énergie vitale).

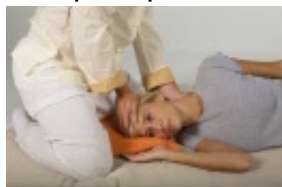
Il peut être pratiqué sur toutes personnes de tout âge. Il aide à fortifier le corps chez les jeunes et rajeunir les adultes.

Séance 1h30 à 2h00

Tarif 60€

Mardanam

Une pratique au sol. Porter des vêtements amples et confortables. Cette pratique repose sur un savant



mélange de pressions musculaires, de mobilisations articulaires douces et d'étirements. Les pression suivent les lignes d'énergie du corps ce qui augment la flexibilité physique, soulage des tensions musculaires et articulaires. Le soin est profondément décontractant et contribue beaucoup à équilibrer les systèmes énergiques du corps.

Séance 1h45

Tarif 70€

Udvartana

est une technique qui appartient aux soins ayurvédiques d'amaigrissement dite Karchan qui fait partie des cures de purification ayurvédique de Pancha Karma. Le soin utilise la farine de pois chiche et des plantes et d'épices qui nettoie le corps de ses impuretés, dissout la graisse sous-cutanée, stimule une digestion lente et améliore la circulation sanguine. C'est une pratique qui agit positivement sur tout le système métabolique et en même temps elle accroît l'énergie et la vitalité de la personne.

Séance 1h30

Tarif: 70€

Rasayana

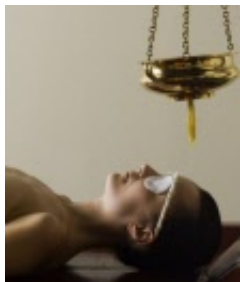
est un mot Sanskrit qui signifie « le rajeunissement, la longue vie, l'immortalité, ». Ceci est une pratique de rajeunissement qui rétablit notre équilibre physique, mentale et émotionnel. Notre état de conscience est élargi nous donnant une sensation profonde de bien-être. Un soin à l'huile qui est à la fois énergétique et doux. Un travail sur les centres d'énergie, les chakras, ainsi que des visualisations nous donnent une nouvelle compréhension de la globalité de notre être et nous laissent fondre dans une sensation bienfaisante de paix intérieure.

Séance 2h00

Tarif : 95€

Sirodhara

F



ilet continue de l'huile chaude sur le front. Pratique très subtile, excellente pour la paix du mental, la qualité du sommeil. Détend profondément tout le système nerveux et libère des tensions. Gestion du stress- fatigue oculaire – trouble du sommeil. Le Sirodhara est précédé par des mouvements en vague à l'huile chaude qui unifient la perception de son corps physique. Un pagne est fourni.

Séance 1h30

Tarif : 70€

Siro-Abhyanga

Massage à l'huile de la tête, destiné à des fins thérapeutiques. La tête, le cou, les épaules et le dos seront traités. Ce soins décongestionne la tête et les sinus, réduit le stress (maux de têtes, migraines) soulage les tensions (raideur de la nuque) et favorise la circulation des énergies de tout le système

nerveux, car il stimule des terminaisons nerveuses ayant ainsi un effet sur tout le corps.

Séance 1h Tarif : 50€

Pizzichili

est un soin royal d'oléation. C'est une pratique 'douche' à l'huile nécessitant 4 à 10 litres d'huile. La pratique par l'oléation et la chaleur diminuent la constitution Vata et est conseillée pour soulager des problèmes articulaires, douleurs musculaires et la fatigue. La personne est baignée de l'huile agréablement chaude et des mouvements doux et englobants augmentent la sensation de profonde douceur. Une technique qui apporte un bien-être et une régénération des tissus.

Séance 2h00 Tarif : 120€

Padabhyanga

(Réflexologie plantaire)

Enfermés dans des chaussures souvent peu confortables, nos pieds sont trop souvent négligés. Les pieds correctement massés et détendus, vous vous sentirez incroyablement léger et métamorphosé.



Les massages plantaires se pratiquent en massant des points précis de la voûte plantaire. Chacun de ces points possède un lien avec un organe, une glande ou une zone du corps. Le massage plantaire libère le stress et les tensions nerveuses et a un effet global très relaxant.

Le déroulement de la séance :

La personne est confortablement allongée et couverte d'une plaide duvetée. Le massage se fait avec du ghee. Le ghee équilibre, stimule et nourrit tous les zones et points réflexes qui sont en relation avec tout le corps. **Toute séance** se termine avec un moment d'assimilation et de relaxation.

Les Formules de massages plantaires

Les massages plantaires suivants durent entre **45 et 50 minutes** ce qui comprend le temps d'assimilation et relaxation.

Massage plantaire des chakras

travaille des zones correspondantes aux chakras pour harmoniser ses énergies. La pratique favorise l'élimination des toxines et permet une relaxation et détente profonde.

Massage du squelette

pour le système osseux, qui favorise l'oxygénation du sang dans l'os. Un massage conçu pour toute personne âgée ou qui souffre de l'ostéoporose. Aussi pour les enfants avec une mauvaise ossature ou qui se font des fractures souvent.

Massage du système digestif

relance la micro-circulation, favorise les échanges cellulaires, limite la rétention d'eau, relaxe et améliore la digestion.

Massage plantaire de femme enceinte *(à partir du 3e mois)*

améliore la digestion, favorise les échanges cellulaires, soulage les maux du bas du dos et débloque les tensions émotionnelles. Favorise une sensation de légèreté et d'unité.

Massage du système lymphatique

désengorge un système bloqué et assure une circulation harmonieuse et régulière.

Le tarif des soins présentés ci-haut est de 50€

Padabhyanga marma

Un massage des marmas plantaire qui stimule les points de rencontre et de fusion entre la matière (le corps) et la conscience pour libérer des perturbations des doshas qui restreignent le flot énergétique et déséquilibre ainsi la relation entre le corps et l'esprit. Cette pratique se termine avec le bol kansu. Ce soins assure une sensation de plénitude globale et de profonde bien-être. **Le bol kansu est** à 5 alliages - cuivre, or, argent bronze et étain. Ces métaux correspondent aux 5 éléments. Lors d'utilisation du bol une alchimie s'opère qui permet de régulariser les excès ou manque du feu idéale pour tous les doshas.

Séance 1h Tarif : 60€

L'Abhyanga de préconception et de femme enceinte

Le protoc



ole ayurvédique pour la maman future est un soin thérapeutique naturel, de contact visant à alléger les douleurs au niveau des articulations, du dos et à diminuer des douleurs sciatiques et d'autres symptômes liés à la grossesse. Grâce à une gestuelle enveloppante, douce et rassurante ce moment privilégié de maman future et son bébé favorisera une détente bienfaisante sur tous les niveaux. Pour plus d'informations voir "[Maternité et pratiques ayurvédiques](#)"

Abhyanga de préconception : Séance 1h30 Tarif : 70€

Abhyanga de femme enceinte : Séance 2h00 Tarif : 95€