

LES MASSAGES AYURVÉDIQUES

MASSAGE ABHYANGA

Abhyanga : le massage du corps entier avec **méthode** et **application d'huile tiède**.

Les différents mouvements, pressions vont être choisis et **adaptés selon la constitution de la personne à masser**.

Les huiles ayurvédiques associées à ce massage sont des mélanges **d'huiles végétales et de plantes d'origine biologique**, choisies selon la constitution de la personne massée, l'objectif du massage et selon les saisons. Toutes ses qualités permettent d'en décupler ses bienfaits.

Ce massage peut vous apporter :

- Un drainage des émonctoires, foie, reins, peau, intestins.
- Une amélioration de votre processus digestif et d'élimination.
- Une stimulation de l'ensemble de vos système, lymphatique, respiratoire, veineux, digestif et nerveux.
- Une harmonisation de votre système nerveux.
- Une amélioration de votre mémoire, de votre concentration.
- Une sensation de jeunesse.
- Une vitalité et une mobilité de votre corps et de votre esprit.

Pendant ce massage, vous pourrez lâcher vos tensions profondes, éliminer le stress accumulé.

A l'issu du massage vous ressentirez un sentiment d'unité et de détente profonde. Votre corps et votre esprit seront harmonisés. **Vous contacterez un mélange subtil de vitalité et de paix intérieure** et vous vous sentirez disponible pour profiter pleinement des merveilleux moments d'activité et de repos au milieu d'une nature qui apaise et ressource.

Ce massage s'adresse à tous, enfants, adultes, personnes âgées.

Prévoir une pièce bien chauffée en demi saison et l'hiver ainsi qu'un environnement calme pendant le massage.

Ce massage peut se pratiquer en milieu naturel, dans un joli coin de nature, au calme, quand le temps et la température extérieure le permettent.

Séance adulte :

« **TAILAM** » Durée **1h30 de massage** - prévoir **2h00** pour l'ensemble de la séance

Tarif : **80 euros**.

Séance enfant à partir de 8 ans :

« **BALA** » Durée : **45 mn** Tarif : **40 euros**

KANSU / LE MASSAGE DE LA PLANTE DU PIED AVEC LE BOL

Le massage du KANSU vient de la province du *Guajarat*, du nord de l'Inde.

Le massage se pratique avec du ghee (beurre clarifié). Le ghee a pour fonction principale d'équilibrer l'élément feu dans le corps.

On enduit d'un peu de ghee le pied et avec le bol comme instrument, on masse la plante du pied.

Le bol effectue des mouvements circulaires, en spirales, parfois subtils, parfois appuyés, lents ou rapides. Mais toujours avec concentration, régularité, maîtrise de la respiration et respect.

Ce massage touche tous les points réflexes du corps, ce qui agit positivement sur tous les organes.

Il améliore la santé des yeux, élimine les insomnies, procure des bienfaits au niveau du système nerveux et hormonal.

Il calme tout en insufflant une énergie nouvelle. Il génère des sentiments d'amour, recrée des pensées positives, suscite une vitalité nouvelle. Il apporte calme et bien être.

Il est adapté à tous les âges.

Séance « KANSU » Durée : **30 à 40 mn** Tarif: **40 euros**.

LE MASSAGE DU KANSU PEUT S'ACCOMPAGNER D'UN MASSAGE DU VISAGE ET DE LA TÊTE

Ce qui rend la **détente encore plus profonde et renforce les bienfaits.**

KANSU et Visage séance « PREMA » Durée : **50 à 60 mn** Tarif : **55 euros**

Les massages peuvent se pratiquer en milieu naturel, dans un joli coin de nature quand le temps et la température extérieure le permettent.