

LES MASSAGES

MASSAGE INDIEN AYURVÉDIQUE ABHYANGA sur fûton

1h - 70€

Véritable rituel ancestral indien, dynamique, doux et relaxant pour le corps et l'esprit, ce massage stimule tous les tissus de la tête aux pieds, assouplit les articulations, les muscles, libère la fatigue, le stress, favorise le lâcher prise, revitalise en profondeur. Il renforce le système immunitaire et lymphatique par points de pressions marmas et rééquilibre les énergies en harmonisant les chakras. Ce MASSAGE RELAXANT appliqué à tout le corps et visant à un relâchement physique et psychique.

MASSAGE KUNDALINI sur fûton

1h15 – 95€ / 1h30 - 115€

Idéal pour les personnes qui ont des difficultés à lâcher prise et à se déconnecter du quotidien. Massage du corps huilé de la tête au pied avec alternance de lissages, pétrissages, modelages et essorages. Le massage kundalini est tendre, profond et spirituel. Il est très doux, plus lent, tendre, enveloppant et centré sur la respiration. C'est aller au cœur de soi, se reconnecter à son âme, écouter son corps, raviver ses sens pour libérer l'ensemble des énergies. Il vise à éveiller l'énergie vitale et à favoriser l'épanouissement personnel, la guérison émotionnelle et la conscience de soi. Le massage est tout d'abord un voyage vers son soi intérieur.

SHIRODHARA

30mn - 40€

Soin principal intense avec un filet d'huile tiède ou d'eau minérale pure infusée aux plantes qui coule sur le front. Le Shirodhara est une pratique très subtile et demande une grande conscience de la part du thérapeute. Il détend profondément tout le système nerveux, libère les tensions, calme l'esprit, aide à diminuer les migraines, la tension artérielle, les insomnies, le stress, l'anxiété, les difficultés de concentration, la fatigue mentale. Un filet de liquide est versé sur le front pendant 30mn environ.

MASSAGES ET SOINS DU VISAGE

SOIN VISAGE PURIFIANT AU NEEM

1h - 90€

Ce soin comprend 1 **nettoyage** à la rose, 1 **gommage**, 1 **lepa (masque) au neem**, 1 **hydratant**, 1 **massage complet de la tête** (visage, crâne, trapèzes, points marma). Il adoucit, répare et hydrate les peaux sensibles grâce aux vertus réparatrices du Neem.

Idéal pour assainir, purifier en profondeur les peaux grasses et déloger les impuretés.

SOIN VISAGE DETOX AU CURCUMA

1h - 90€

Ce soin comprend 1 **nettoyage** à la rose, 1 **gommage**, 1 **lepa (masque) au curcuma**, 1 **hydratant**, 1 **massage complet de la tête** (visage, crâne, trapèzes, points marma). Le Curcuma illumine, unifie le teint. Ce soin éclaircit la peau, apaise les rougeurs, dissipe les imperfections et lisse rides et ridules.

Idéal pour remédier aux pollutions extérieures, tabac...

MASSAGES ET SOINS DU CORPS

L'ESCALE INDIENNE

Il s'agit d'un **soin complet du corps** qui comprend un **massage de 20min du dos**, un **gommage (ubtan) du corps entier** et un **enveloppement (lepa)** aux plantes ou argile et **une hydratation** des tissus

1h30 - 135€

SOIN DU DOS ANTI - STRESS

Ce soin comprend un **gommage ubtan** du dos, un **enveloppement (lepa)** aux plantes ou argile, un **massage du dos de 20min**, il réduit la fatigue et le stress du quotidien.

1h - 95€

VOYAGE AU KERALA

Un **gommage (ubtan) du corps** aux farines, plantes (rose, neem ...) et épices indiennes en fonction de votre peau et un **massage du corps de 60 minutes** aux huiles chaudes et nourrissantes.

1h30 - 120€

Les huiles chaudes employées préviennent le dessèchement et le vieillissement de la peau.

COACHING AYURVEDIQUE ET REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

BILAN AYURVEDIQUE ET REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

Le but du bilan ayurvédique est de déterminer votre constitution dosha (prakriti) et de définir vos désordres (vrikriti) à l'aide d'un questionnaire et de la prise de pouls.

1h à 1h30 - 70€

Les conseils d'hygiène de vie (Dinacharya), de diététique avec tableaux alimentaires et les conseils de massages, de soins, appropriés à vos besoins vous permettront de :

favoriser la circulation du prana, réguler le feu digestif, éliminer les toxines, équilibrer les doshas, mieux connaître votre corps, améliorer la gestion du stress.

Un bilan ayurvédique ne se substitue pas à une consultation médicale, il ne peut en aucun cas remplacer les recommandations de votre médecin traitant.

ATELIER DE CUISINE AYURVEDIQUE

3h - 50€

Dans la tradition ayurvédique, la nourriture est une médecine.

Cet atelier permet d'améliorer vos habitudes culinaires et est bénéfique pour votre santé. Les recettes tiennent compte de vos envies, des intolérances et allergies (gluten, lactose, arachides...) et conviennent donc à tous.

Vous apprendrez comment cuisiner selon les principes de l'ayurvéda, la théorie des 6 rasas, les gunas, le feu digestif, l'utilisation et les propriétés des épices.

Exemple de plats : riz aux épices, dal (plat de lentilles aux épices), un plat à base de légumes, chapati, chutney.