

Massages Ayurvédiques





Abhyanga

L'Abhyanga est un massage du corps entier, dynamique à l'huile chaude. Il associe des gestes glissants, des pressions, des frictions et des mobilisations du corps.

- *Aide le corps à s'auto-réguler*
- *Améliore la digestion*
- *Purifie et favorise l'élimination des toxines*
- *Nourrit la peau ainsi que les tissus*
- *Donne du tonus grâce à la stimulation des courants énergétiques*
- *Décontamine des émotions et maux physiques*





Sattvique

Le massage Sattvique est un massage du corps entier à l'huile chaude, doux et relaxant. Il se caractérise par des mouvements très lents et continus.

- *Apaise le système nerveux*
- *Libère les tensions et tonifie les muscles*
- *Fait prendre conscience de son corps*
- *Relaxation profonde*
- *Travaille sur les canaux énergétiques*





Massage des Marmas

La Marmathérapie est un massage énergétique du corps entier à l'huile chaude. Il combine des pressions statiques, des mouvements circulaires et glissés.

- *Décongestionne et fait circuler l'énergie*
- *Travaille sur le fonctionnement des organes, des émotions et du mental*
- *Stimule les Chakras*
- *Revitalise le corps et renouvelle l'énergie vitale*





Contre- indications

Chaque massage est adapté en fonction de la personne et de ses besoins le jour de la consultation.

Les massages sont déconseillés en cas de :

- *Grippe, fièvre, infection, inflammation, opération récente*
- *Menstruations, grossesse, allaitement (massage sattvique uniquement)*
- *Traitement cancéreux en cours (chimiothérapie et radiothérapie), sauf si pause de plus de 10 jours*
- *Pour les maladies cardiaques graves, l'avis d'un médecin est recommandé*



Tarifs

Chaque séance commence par un temps d'échange d'environ 15 minutes, afin de comprendre vos besoins et de vous orienter vers le massage le plus adapté.

Vous profiterez ensuite d'un massage d'une heure au tarif de 95€.

Il est possible de bénéficier d'une réduction de 5€ en amenant vos propres essuies.

