

# Massages ayurvédiques

## **ABHYANGA**

Massage du corps entier à l'huile tiède. Dénoue les tensions, détend et permet de retrouver équilibre et vitalité du corps et de l'esprit.

**75 € - 50 mn**

## **JAMBEERA**

Massage du corps entier à l'huile et aux pochons chauds. Profondément relaxant, permet de soulager les articulations et les douleurs chroniques du corps.

**95 € - 1h**

## **KANSU®**

Massage de la plante des pieds avec un bol Kansu®. Travaille sur la vue, la digestion, les problèmes de sommeil chroniques et permet une profonde détente à tout le corps.

**55 € - 40 mn**

## **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVÉDIQUE**

Travail avec le bout des doigts par pression sur la plante des pieds, avec de l'huile tiède.

Rééquilibre et stimule tous les organes.

**75 € - 55 mn**

## **MASSAGE DU DOS**

Partie du corps où l'on accumule de grandes tensions, dénoue les contractures musculaires, soulage les douleurs et redonne force et souplesse à la colonne vertébrale.

**35 € - 25 mn**

## **MASSAGE DE LA FEMME ENCEINTE**

Entre le 3ème et 7ème mois de grossesse et au 9ème mois, massage du corps entier à l'huile tiède, relaxant et apaisant.

**75 € - 50 mn**

## **SHIROCHAMPI**

Massage de la tête et des épaules, assis. Fortifie le cuir chevelu, apaise le mental et dénoue les tensions des trapèzes.

**25 € - 20 mn**

## **PAGACHAMPI**

Massage des jambes, à sec, par pressions fermes le long des méridiens. Atténue la sensation de jambes lourdes et améliore nettement la circulation.

**40 € - 30 mn**

## **CONSULTATION HYGIÈNE DE VIE ET ALIMENTATION**

Étude, préconisation et conseils en fonction de votre constitution.

**80 € - 1h**

## **COMBINAISONS DE MASSAGES**

### **DOS + KANSU®**

Massage du dos et des pieds au bol Kansu®.

**75 € - 50 mn**

### **ABHYANGA + SHIROCHAMPI**

Massage de tête et corps entier.

**100 € - 1h10**

## **ABHYANGA + KANSU®**

Massage du corps entier et des pieds au bol Kansu®.

**115 € - 1h20**

## **JAMBEERA + KANSU®**

Massage aux pochons chauds et des pieds au bol Kansu®.

**135 € - 1h30**

## **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE + KANSU®**

Travail avec le bout des doigts par pression sur la plante des pieds, suivi du massage au bol Kansu®.

**115 € - 1h20**

## **MASSAGE À 4 MAINS**

Massage du corps entier à l'huile tiède avec 2 masseuses. Harmonisant et enveloppant, il permet de retrouver l'unité du corps.

**135 €**

## **JAMBEERA À 4 MAINS**

Massage du corps entier aux pochons chauds avec 2 masseuses. Très profondément relaxant, soulage les douleurs et assouplit les articulations.

**155 €**