



MASSAGES AYURVEDIQUES

Science traditionnelle de l'énergie vitale. L'Ayurveda est un art de vivre complet qui comprend de nombreuses techniques pour alléger et harmoniser le corps et l'esprit. La pratique du massage indien a pour objet de nous faire avancer dans la joie d'être. Accomplie avec conscience, elle devient un art subtil et raffiné, donne une qualité intérieure à notre propre vie et tisse un lien profond avec notre être.

Le modelage indien du corps ou ABHYANGA : Issu de la tradition AYURVEDIQUE du Sud de l'Inde KERAKA, il se pratique avec de l'huile de sésame tiède. Harmonisant, il augmente la vitalité du corps, la souplesse ; élimine tension et blocage du dos, détend le ventre et rééquilibre les canaux énergétiques. Souverain contre la fatigue, il favorise l'apaisement du corps et du moral.

Durée : 1h – 95.- euros

SAPTASTITTI ou massage des 7 postures. Chaque position amène un rythme respiratoire différent et a pour effet d'harmoniser la personne qui le reçoit. Il stimule les fonctions énergétiques, relaxant, revitalisant il est très dynamisant.

Durée : 1h – 95.- euros

KANSU ou massage de la plante des pieds. Harmonisation des fonctions vitales, se pratique avec un petit bol de 5 métaux précieux utilisé dans sa partie convexe en rotations profondes, il stimule la circulation sanguine et relaxe le système nerveux.

Durée : 1/2h – 65.-euros

Le toucher HAKIM du dos. Pratiqué depuis des millénaires, ce modelage issu de la tradition derviche étire la colonne en douceur et équilibre le psychisme. Le rythme précis des gestes ré-harmonise le corps et relance la circulation énergétique. Puissant et doux, il favorise une détente profonde.

Durée : ½ h – 70.- euros

Massage Thaïlandais ou NUAD THAÏ. Originaire de Thaïlande, le nuad Thaï ou nuad Boran fait partie de l'art de vivre, art des postures ou yoga à deux, il comporte une série de pressions et d'étirements sur l'ensemble du corps. Il soulage les tensions musculaires, réduit le stress, stimule le système nerveux et circulation énergétique, favorise sommeil et bien être, calme l'agitation mentale. Il diminue les courbatures et permet une meilleure récupération pour les sportifs, il calme et procure un sentiment de paix.

Durée : 2h – 190.- euros