

## *A propos*

Je vous propose une carte de soins ayurvédiques qui visent au bien-être à la fois physique et émotionnel. Cette approche holistique, originaire d'Inde, vous permet de retrouver un état d'équilibre et d'accroître votre niveau énergétique. Le massage fait partie intégrante de la médecine ayurvédique et est considéré comme un soin qui a un rôle fondamental pour préserver la santé.

## *Nos Soins*

- **Abhyanga** 60min. 70€  
Massage de **tout le corps** à l'huile ayurvédique chaude.  
\* tonifie et relaxe les tissus musculaires; améliore la circulation sanguine et lymphatique; réduit la fatigue et l'agitation mentale.
- **Garshana ou Udvartana** 60min. 70€  
Massage de **tout le corps** aux poudres ayurvédiques ou à la pâte (mélange de poudre et d'huile ayurvédiques).  
\* gomme les aspérités de la peau ; draine et détoxifie les tissus.
- **Mukha Abhyanga** 45min. 60€  
Massage du **visage** à l'huile ayurvédique.  
\* nourrit la peau et estompe les rides ; lutte contre les boutons, l'acné et les tâches de vieillesse ; stimule les points d'énergie.
- **Snehana "l'Oléation Sacrée"** 45min. 60€  
Application d'une huile ayurvédique chaude sur **tout le corps**.  
\* rééquilibre le corps et l'esprit ; décolle et mobilise les toxines du corps pour les évacuer ; calme l'esprit et nourri la peau.
- **Vishesh** 60min. 70€  
Massage dynamique des **muscles** à l'huile ayurvédique chaude.  
\* idéal pour la récupération des sportifs ; lutte contre les douleurs musculaires ; lutte contre l'anxiété et le stress.

*Certains soins sont recommandés ou, au contraire, déconseillés en fonction de votre constitution et de votre état de santé, parlons-en !*