

Ahimsa

Bienvenue dans notre univers ...



LA PLUS AUTHENTIQUE
MÉTHODE
DE MASSAGE
CRÉÉE
POUR VOUS

LES 5 PILIERS DE LA MÉTHODE

Ahimsa

UNE SENSATION HAUTE COUTURE UNIQUE ...

Une véritable reconnexion à Soi,
pour le plus beau des voyages intérieurs.

... CRÉÉE POUR VOUS DANS L'INSTANT.

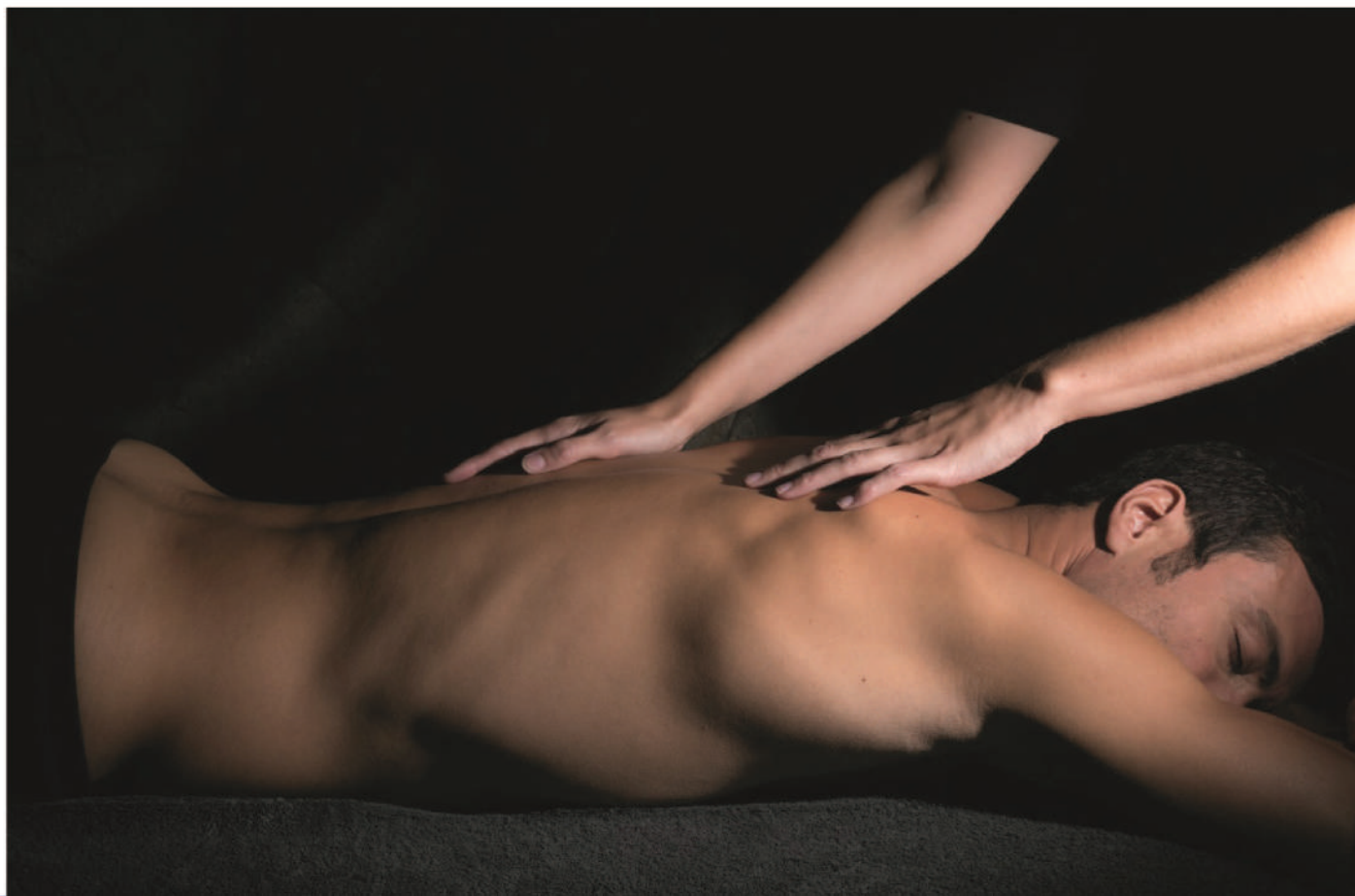
La prise en compte de votre posture
et de vos tensions pour spécifiquement
s'adresser à elles pendant votre massage.

La pédagogie de vous aider à comprendre
ce qu'il se passe dans votre corps.

La mise en mouvement par mobilisations,
étirements passifs et actifs, pour retrouver
votre gestuelle naturelle.

La libération de l'axe de votre respiration
et l'exploration d'un souffle libre et apaisé.

L'écoute, la mise en lumière et l'accueil
de vos besoins fondamentaux.



ISABELLE TROMBERT

MASSAGE - AROMATHERAPY & SPA



Isabelle Trombert, fondatrice d'Ahimsa

Originaire de Provence, de sang Andalous & Méditerranéen, Isabelle Trombert se consacre très jeune à l'art du toucher et à l'apprentissage du massage.

Elle crée son premier espace de massage au début des années 2000 à Serre-Chevalier dans les Alpes.

L'envie d'apprendre l'amène à se former à l'aromathérapie scientifique, puis, quelques années plus tard, en Somatothérapie et Orthobionomie.

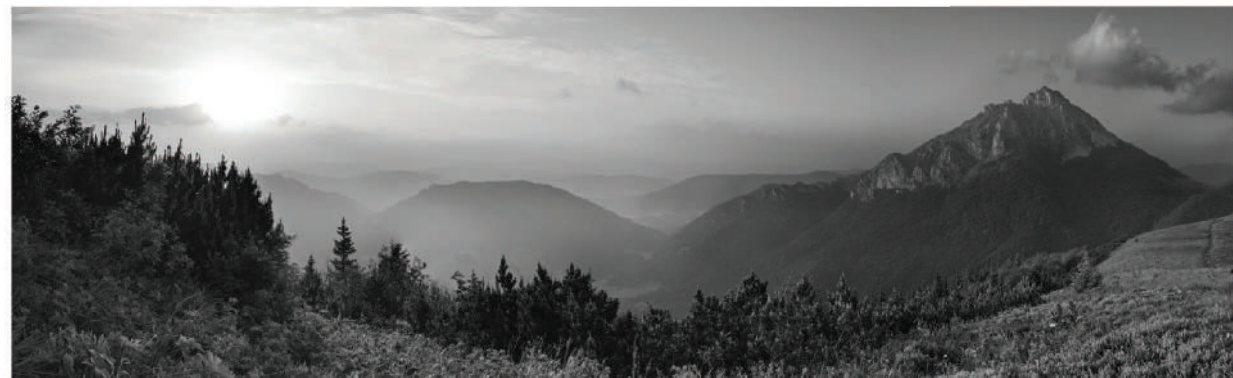
Son goût de la perfection, de sérieux et de rigueur, la conduit à créer sa propre école de massages en 2004, l'école Ahimsa, dans laquelle, à ce jour, des centaines de Spa-Praticiens y ont appris les secrets de la méthode Ahimsa, créée par Isabelle Trombert.

L'enseignement y est aussi rigoureux et professionnel que sensible et intuitif, afin de permettre aux élèves d'y acquérir une haute compétence.

Les premiers Spas Ahimsa voient le jour en 2014 et, sous l'impulsion énergétique de leur fondatrice, se développent pour devenir aujourd'hui un réseau de plusieurs établissements en France.

Ahimsa

LA CRÉATION D'UNE FEMME
LIBRE & VISIONNAIRE



LES PRATICIENS CERTIFIÉS AHIMSA SONT L'EXCELLENCE DU MASSAGE FRANÇAIS

Être massé par un praticien Ahimsa,
c'est vivre l'expérience magnifique
du respect, du partage, de la sincérité ...
... au delà des mots

Ahimsa

Mot sanscrit, précepte de Gandhi,
signifiant: " non violence envers la vie "
C'est pour nous l'éloge de la bienveillance,
de la bonté et de la générosité dans le
Toucher.

ÉCOUTE

BIENVEILLANCE

RESPECT

LIBERTÉ

RESPIRATION

RETOUR À SOI
En toute authenticité

PRÉCISION de la
GESTUELLE

PRATIQUE
PERSONNALISÉE
UNIQUE ...
à chaque séance



*“ Parce que vivre un massage est le plus
beau cadeau que l'on puisse se faire à
soi même, cette expérience se doit
d'être exceptionnelle et inoubliable ”*

Isabelle Trombert

Ahimsa

POURQUOI LE TOUCHER AHIMSA EST IL SI UNIQUE & EXCEPTIONNEL ?

PARCE QUE LES PRATICIENS CERTIFIÉS AHIMSA ONT APPRIS À DÉVELOPPER CES QUALITÉS :

ACCUEIL & ÉCOUTE

Entrer en relation avec l'autre en posant les bonnes questions, en écoutant les mots, en comprenant le langage non verbal du corps. Laisser la libre expression et toute la place nécessaire à l'autre, et, véritablement, au delà d'entendre, écouter.

LENTEUR & PRENDRE LE TEMPS

Maîtriser sa gestuelle. Se déplacer lentement, calmement, en allant à l'essentiel. Arrêter de "sur-masser" et de "meubler". Se concentrer sur ses qualités de présence, Ne plus "vouloir faire" juste "laisser être".

NON JUGEMENT & LIBERTÉ D'ÊTRE

Accueillir l'autre avec ses différences, son histoire, son propre chemin... Être capable de se hisser à son niveau, pour comprendre ce qu'il est. Ne pas imposer à l'autre. Garder la liberté de bouger, de créer... D'improviser & s'adapter.

ADAPTABILITÉ & RESPECT DES RYTHMES DU CORPS

Chaque corps possède son rythme propre, savoir l'écouter, le comprendre & se synchroniser. Ni trop rapide, ni trop lent...Là est l'essentiel. Prendre en compte les besoins, les envies ou les limites de ce corps là, ici & maintenant. Adapter la profondeur du toucher au bon endroit, au bon moment, pour mener au véritable relâchement, et à la libération des tensions, dans un équilibre subtil & idéal. .

RESPECT & HUMILITÉ

Préserver l'intimité de l'autre, s'adresser au corps avec délicatesse, en prenant soin de ne jamais être intrusif, ni par la parole, ni par le regard, savoir créer la confiance relationnelle. Se contenter de "tendre les clés" vers une possible relaxation, laisser l'autre décider si cela lui convient, si c'est le bon moment. Ce n'est pas le praticien qui "fait" mais la personne qui accepte de se relaxer.



Ahimsa

EXPERT MASSAGES
POUR LES SPORTIFS



Parce que les praticiens certifiés Ahimsa ont acquis de véritables connaissances en anatomie palpatoire, ils comprennent l'organisation des tensions d'une chaîne musculaire et sont capables d'y pratiquer une gestuelle précise et efficace.

Voici, pour exemple, quelques programmes de soins spécifiques en fonction des pratiques sportives.

Asymétrie du Haut du Corps (Tennis, Hockey.. Violon...)

- Bras, Latéralité des épaules
- Quadriceps, Mollets,
- Haut du Dos,
- Renforcement des épaules
- Latéralité Psoas
- Coudes - Poignets
- Genoux - Chevilles

Natation

- Bras, Mains, Épaules
- Haut du Corps
- Abdomen
- Chevilles, Pieds,
- Voûte plantaire

Fitness - Gym

- Étirements
- Psoas - Cuisses
- Décambler
- Mouvements passifs de détente

Smartphone Travail sur Ordinateur

- Haut du Dos - Épaules
- Nuque - Trapèzes
- Cervicales - Crâne
- Bras - Mains

Asymétrie du Bas du Corps (surf, Snowboard, Golf...)

- Latéralité - psoas
- Cervicales - Épaules
- Cuisses - Mollets
- Genoux - Chevilles

Ski, Rando, Course à pied Escalade

- Jambes
- Fessiers
- Épaules - Haut du Dos
- Psoas
- Lombaires
- Bras - Avant bras

Cyclisme

- Jambe entière
- Fessiers
- Psoas
- Cervicales - Trapèzes
- Bras - Haut du Dos

CHARTRE HUMAINE

Ahimsa

POUR NOUS C'EST ...

- 5 heures de pur massage par jour, au maximum pour les praticiens.
- 15 minutes de “temps ressource” toutes les 3 heures de soins pendant les périodes les plus chargées.
- Du temps & de la disponibilité pour prendre soin des clients avec bonté & empathie.
- Un plan de formation annuel, pour construire sa carrière.
- Les moyens mis en oeuvre pour, tous ensemble, atteindre nos objectifs.



CHARTRE QUALITÉ

Ahimsa

COMME UNE ÉVIDENCE ...

- Des cabines propres & aseptisées.
- Du linge soigné & doux.
- Des produits de soins naturels, sans parabènes, parafines ou silicones, biologiques de préférence.
- Une “Ultra-personnalisation” des soins dans la prise en compte des besoins et attentes, uniques pour chacun.
- La prise en compte des limites & contre-indications médicales.
- Des matériaux, meubles & décorations soignés, haut de gamme.
- Des espaces de soins privés & agréables.
- Du calme, du silence & tout le temps dont vous avez besoin.
- De la discrétion absolue de votre expérience chez nous.
- Des praticiens élégants à la tenue soignée.
- Le choix de votre musique préférée dans votre cabine de soins.
- Émerveillement des sens par des senteurs magnifiques.



CHARTRE ÉCO-RESPONSABLE



DES GESTES POUR NOTRE PLANÈTE ...

● ÉCONOMIES D'ÉNERGIES

Éteindre la lumière en sortant d'une pièce.
Allumer/éteindre les appareils électriques à bon esient.

● ÉCONOMIES DE RESSOURCES

Utilisation juste de l'eau & de l'eau chaude en particulier.
Impressions en noir & blanc, mode "éco" & recto-verso.
Adapter l'utilisation des produits en fonction des besoins.

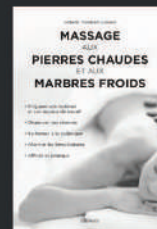
● TRI SÉLECTIF & RECYCLAGE

Papier, verre, plastiques & emballages triés avant d'être jetés.
Équipements réparés plutôt que changés.
Appareillages remis en centre de recyclage agréé si hors d'usage.

● PRÉSERVATION DE L'ENVIRONNEMENT

N'utiliser que ce dont il est nécessaire.
Utiliser des produits "Bio" de préférence biodégradables.
Sensibiliser les équipes aux gestes éco-citoyens.

PUBLICATIONS



Massage aux pierres chaudes & marbres froids

éllébore 2019



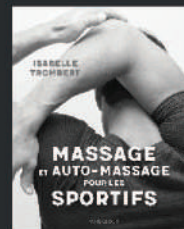
Beauté naturelle Hollandais

ZNU 2019



Beauté naturelle

Marabout 2018



Massage & auto massage pour les sportifs

Marabout 2017



La détox du sportif

éllébore 2017



50 Nuances de Massage Entre Hommes

éllébore 2017



Aroma drainage lymphatique minceur & détox

éllébore 2016



Aroma drainage lymphatique anti-age & éclat du visage

éllébore 2016



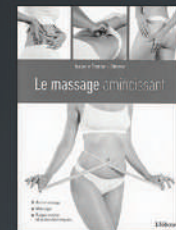
50 Nuances de massage

éllébore 2016



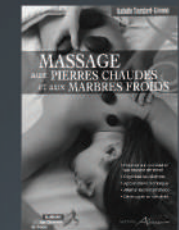
Massage des Jambes Lourdes

éllébore 2016



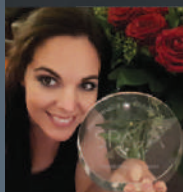
Massage amincissant

éllébore 2015



Massage aux pierres chaudes & marbres froids

éllébore 2008



Isabelle TROMBERT a été élue "Personnalité SPA de l'année 2017"



CONTACT : Ahimsa le Pré du Moulin
6, Avenue Général De Gaulle
05100 Briançon
+33(0)9 72 42 03 80
www.spa-ahimsa.com

05 - Hautes Alpes:

Briançon le Pré du Moulin, 6 avenue Général De Gaulle 09 72 42 03 80
Briançon Parc Hôtel Avenue du 159e RIA 05100 09 72 42 03 80
Montgenèvre Les Airelles MMV**** - Hameau de l'Obélisque 04 92 46 05 97
Névache La Joie de vivre - hameau de Salle 09 72 42 03 80
Le Monetier les Bains Hôtel Le Monetier**** - 376 Rte de Grenoble 09 72 42 03 80
Le Monetier Les Bains L'Alpazur MMV*** Rte de Grenoble 09 72 42 03 80
Embrun Hôtel La Robéyère*** Quartier La Robéyère 04 65 03 07 84

11 - Aude:

Carcassonne Eliospa DoubleTree - 2, rue des Calquières : 04 68 13 35 12

34 Hérault:

Montpellier Ahimsa Hôtel de Ville - Place Georges Frêche 04 67 50 76 15
Vias Domaine La Dragonnière - RD 612 04 67 09 46 11

38 Isère:

Alpe d'Huez Les Bergers MMV**** - 315 rte de l'Altiport 04 76 80 73 41
Les 2 Alpes Le Panorama MMV*** - Route de Champame 04 76 79 42 26

73 Savoie:

Tignes 1800: L'Altaviva MMV**** - Les Boisses les revers 04 79 41 67 35
Tignes Les Brévières
MMV**** - Les Brévières, chemin du barrage 04 79 06 66 31
Sainte Foy Tarentaise
L'étoile des cimes MMV**** - Bonconseil, la bataillette 04 79 07 83 24

AVRIL 2020

68 - Haut Rhin

Mulhouse Ahimsa holiday-Inn - 34 Rue Paul Cezanne Mulhouse - 68200

90 - Territoire de Belfort

Belfort Ahimsa Quality Hôtel & Spa - 2A Avenue Jean Moulin - 90 000

