

ॠॠॠॠॠॠॠ ॠॠॠॠॠॠ

Cures Ayurvédiques

Séjours bien-être & nature
en France et à l'étranger.

Avec l'approche Ayurvédique et yogique, je vous propose des cures détoxifiantes, tonifiantes, relaxantes. Sous forme de séjours de ressourcement, vous partez à la rencontre de vous même, des autres, au contact de la nature.



Conseillère-consultante en Ayurveda - Ecole Gayaveda, France
Acupression (points vitaux et énergétiques) - Ayurveda nursing home, Inde
Professeur de Yoga du son - CNFPYS, France

Yoga du Son

Le yoga contribue à l'épanouissement de l'être humain

ॠॠॠॠॠॠॠ ॠॠॠॠॠॠ

Ayurveda & Yoga

L'Ayurvéda, médecine traditionnelle indienne, est reconnue par
l'Organisation Mondiale de la Santé.

Pour qui ?

Pour celles et ceux inscrits
dans une démarche de vie en
conscience et/ou de guérison.

Pour quoi ?

Troubles digestifs, sommeil,
poids, relation à soi, tensions
musculaires, articulaires ...



Spécialisée dans l'accompagnement

Bilan

Bilan de santé ayurvédique.....2h : 65€

L'objectif d'un bilan est de déterminer la constitution de la personne (Vata, Pitta, Kapha), puis l'état de déséquilibre afin d'en trouver les causes.

Des conseils vous sont proposés pour rectifier ces déséquilibres en agissant sur leurs racines. (Hygiène de vie, alimentation, massages, soins, marmathérapie, phytothérapie, yoga...)

Suivi de Bilan.....45min : 35€

Accompagnement pour optimiser et amorcer le changement

Massages

Abhyanga.....1h : 65€ / 1h30 : 85€

C'est LE massage traditionnel indien, complet du corps à l'huile tiède. Tonifie, détoxifie et relaxe tout le corps.

Marmathérapie.....1h30 : 85€

Massage et acupression des points vitaux et énergétiques.

Shiro-abhyanga.....30min : 35€

Massage et marmathérapie (points énergétiques) du crâne et du visage.

Apaise l'agitation mentale, rééquilibre le système nerveux.

Shiro-abhyanga + shirodhara.....1h : 80€

Massage et marmathérapie (points énergétiques) du crâne, du visage et du cou suivi de l'application d'un filet d'huile sur le front.

Calme le stress, les troubles du sommeil, les migraines...

Pada-abhyanga au bol kansu.....50min : 50€

Réflexologie indienne des pieds.

Élimine les émotions négatives : colère, irritabilité...

Du Couple à l'Enfant

Taimabhyanga.....2h : 65€

Accompagnement du couple autour du désir de concevoir un enfant, de la maternité et du post-partum.

Garbhvati.....1h : 65€ / forfait 5x1h : 300€

Massage de la femme enceinte. Idéalement 1 fois par mois à partir du 4ème mois.

Soulage les troubles émotionnels, circulatoires et les tensions dues à la grossesse.

Shantala.....20min : 25€

Massage du bébé (jusqu'à 2 ans).

Accroît le développement sensoriel, le lien à ses parents et renforce l'immunité.

Abhyanga de l'enfant.....45min : 50€

Massage abhyanga adapté au développement de l'enfant (physique et émotionnel).

Présence parentale souhaitée.

Jusqu'à 12 ans.



Soins Spécifiques

Abhyanga + shirodhara.....1h30 : 125€

Abhyanga-udvartanam.....1h30 : 85€