



AYURVEDA

Abhyanga 1h10 75€

Massage du corps et du visage à l'huile tiède spécifique indienne : détoxifiant, régénérant et énergétique.

Il soulage les tensions, la fatigue physique et nerveuse, il tonifie les muscles et fortifie le corps.

Il améliore la circulation sanguine, le sommeil, le stress, l'anxiété et l'hydratation de la peau.

Il apporte joie, calme, sérénité et détente profonde.

A faire une fois par mois ou en cure une fois par semaine à compléter avec d'autres soins.



Marmathérapie Chikitsa 1h15 80€

Points manuels et énergétiques des Marmas. Diminue l'impact des blocages, améliore les flux des énergies, aide l'élimination des toxines, excellent pour le stress, les douleurs et le système lymphatique.

Shirodhara 1h 95€ 3 séances 270€

Massage de la boîte crânienne, des cheveux et du visage + filet d'huile chaude coulant sur le front. La tête est une partie vitale du corps grâce aux nombreux marmas s'y trouvant. Le soin de cette zone prodigue une relaxation profonde, une stimulation de la micro-circulation, il assouplit le cuir chevelu, le stimule et régénère les cheveux. Il libère les émotions enfouies qui gouvernent tous les circuits énergétiques, tous les centres moteurs (volontaires ou involontaires) ainsi que les activités sensorielles du corps. Bon pour les insomnies, les maux de tête, l'anxiété, la nervosité, le stress, la dépression, le psoriasis, il combat également la fatigue générale, est très relaxant.



Shiro+Abhyanga 1h45 125€

Shiro+Abhyanga dos ou bol kansu pieds 1h15 105€

Podikidzi 1h30 95€ 3 séances 270€

Ce massage est pratiqué depuis plus de 5000ans en Inde, il est traditionnel et ancestral typique du Kérala.

Massage revitalisant, réalisé avec une poche de tissu (Kizhi) et des poudres de plantes (Podi). Après un massage aux 7 postures, il consiste à effectuer une alternance de pressions et de tapotements avec des pochons aux plantes médicinales trempées dans l'huile chaude sur tout le corps, il stimule les points de marmas. Il procure un grand lâcher-prise, la détente musculaire, articulaire et le renforcement des systèmes vitaux. Améliore la circulation sanguine et lymphatique. Bon pour le mal de dos, les problèmes de sommeil, la ménopause, la dépression, les tensions... Décontraction du corps et de l'esprit.



Udvardanam 1h15 95€

Soin millénaire Indien excellent pour la minceur et la détox ayurvédique à la farine de pois chiche avec des épices. Il désengorge les tissus, améliore les œdèmes, tonifie la peau, rééquilibre le système lymphatique et circulatoire et améliore le grain de la peau avec un effet anti-cellulitique.



Garshan 1h45 130€

Soin complet avec

Massage à l'huile + udvardanam

Massage Femme enceinte 1h 70€ Forfait 5 séances 325€

En Inde le massage pour les femmes enceintes est très important. La tradition ayurvédique a toujours accordé une grande attention aux femmes enceintes.

Par le touché une communication va s'installer petit à petit entre l'enfant et la maman. Ce massage permet un soulagement des désagréments créés par la prise de poids, réduction des gonflements, calme le système nerveux, circulatoire, il augmente l'énergie en réduisant la fatigue. Soulage les pieds, les chevilles, les tensions (dos, épaules, cou, bassin). Se faire masser pendant sa grossesse permet de mieux appréhender cette période et prépare à accoucher en se sentant mieux dans son corps.



Shiroabhyanga 40minutes 55€

Massage à l'huile chaude de la boîte crânienne, des cheveux, du visage, et du cou.

La tête accumule quotidiennement stress et anxiété qui marquent le visage et amènent des tensions de la nuque.

-Apaisant, hydratant, vitalisant

Une pratique régulière améliore ses bienfaits, ponctuellement il peut soulager les migraines.

Pratiquer le soir il permet de mieux dormir.



Réflexologie plantaire au bol Kansu 45minutes 55€

« La maladie n'atteint pas celui qui se masse les pieds avant de dormir, tout comme les serpents n'approchent pas les aigles » Proverbe Indien

En Inde, les pieds sont sacrés, ils maintiennent le contact avec la Terre Mère qui est un grand réservoir d'énergie. Elle nous transmet une énergie. Elle nous transmet une énergie très importante (Le Prâna) pour notre harmonie, notre santé et notre paix.

Soin de la plante des pieds avec le Bol Kansu (fabriqué avec 5 métaux) et du ghee, élimine le feu en excès et apporte une détente profonde du corps.

Ce soin peut être associé à l'Abhyanga ou Shiroabhyanga ou encore PagatChampi.

PagatChampi 40minutes 45€

Soin des jambes qui permet de travailler les différents courants énergétiques ainsi que les différents Nadis (Vésicules biliaire, foie, rate, estomac, intestin grêle, reins, vessie).

Excellent contre la fatigue chronique pour les sportifs/danseuses/cyclistes, pour les douleurs articulaires, détresse la tête en permettant à l'énergie de descendre dans le bas du corps.

Peut se pratiquer sur une personne habillée d'un tissu léger.

Ce soin peut s'associer au BolKansu.

Nos rituels :

Rituel Souvenir Indien 2h15 160€

Protocole du soin ayurvédique :



- Shiroabhyanga : massage à l'huile chaude de coco de la boîte crânienne et des cheveux

- Gommage coco corps et visage

- Abhyanga à l'huile de coco corps et visage

- Masque visage de la pulpe de coco

- Dhara : filet d'huile de coco chaude coulant sur le front

Rituel Abhyanga 1h45 13 0€

Shiroabhyanga-abhyanga-Bol Kansu

- Massage de la tête à l'huile chaude

- Abhyanga corps

- Pose de masque aux épices sur le visage

- Massage des pieds au Bol Kansu

- Marmathéapie du visage



Rituel Shanti 295€

1^{er} jour : Marmathérapie

2^{ème} jour : Podikizhi

3^{ème} jour : Abhyanga + Shirodhara

Rituel Détoxifiant et rééquilibrant

Cure détoxifiante pour éliminer les toxines et régénérer le corps. Se détendre profondément. Rééquilibre le mental et le corps.

Bilan + Accompagnement + Soin

Mini Cure (si vous avez peu de temps) 3 jours 550€

5 jours 900€

7 jours 1200€

Auto massage séance individuelle 55€, en groupe 2/4 personnes 30€/personnes

Une pratique régulière voir quotidienne de préférence le matin avec l'huile chaude en fonction de sa constitution, de ses besoins et de la saison. Selon l'Ashtanga Hridayam, ouvrage majeur de l'Ayurveda, cette pratique quotidienne « retarde le vieillissement, soulage la fatigue et l'excès de vata; améliore la vision, nourrit les tissus corporels, prolonge la vie, apporte un sommeil de qualité et une peau belle et saine. Il faut particulièrement masser la tête, les oreilles et les pieds.

Le massage à l'huile est bénéfique pour tous, autant les personnes en bonne santé que celles qui souffrent de désordres divers. »

Séance de Prânâyama et de méditation 45minutes séance individuelle 49€, en groupe 2/4personnes 22,50€

Le Prânâyama est la discipline du souffle au travers de la connaissance et le contrôle du prânâ , énergie vitale. Ce sont des exercices de respirations aux multiples bienfaits. Il aide à nettoyer les canaux et facilite la libre

circulation de l'énergie vitale. Il apporte plus d'oxygène, une sensation de bien être et plus de conscience corporel et prépare à la méditation.

Beauté indienne : 1h 75€

soin visage personnalisé aux plantes

avec blanchiment : 1h20 90€

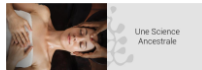
Beauté indienne et Shiroshampi : 1h20 95€

soin visage et soin du crâne à l'huile chaude

Soins Kérali :

Aux portes de l'Inde (Kérali) 40 minutes 50€

Ouvrez les portes de l'Inde et laissez-vous bercer par les effluves de rose, de cardamome et de jasmin. Ce soin laissera votre peau soyeuse et rééquilibrée grâce à son gommage et son masque aux poudres de plantes ayurvédiques.



L'Escale Indienne (Kérali) 1h 75€

L'escale indienne débute par un modelage à sec des trapèzes et du cuir chevelu (Shiroshampi) afin de relâcher les tensions et de profiter pleinement du soin visage. Ce soin vous offre un nettoyage de peau en profondeur aux poudres de plantes ayurvédiques, accompagné d'un massage facial à l'huile chaude des points marmas. Il est inspiré des secrets de la beauté indienne et permet le rééquilibrage des énergies pour favoriser l'auto-régulation, l'anti-âge et le confort propre à chaque peau.

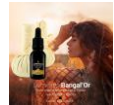
Le rêve Indien (Kérali) 1h15 95€

Véritable voyage relaxant, le soin débute assis, par un shiroshampi. Puis le rituel spécifiquement adapté à votre constitution se poursuit allongé avec un soin visage traditionnel indien et se termine par un massage des points marmas des pieds ou des mains à l'huile chaude ayurvédique, qui apportera un relâchement du corps et de l'esprit, tout en stimulant la régénération cellulaire de la peau.

Lumière Bandgal'or (Kérali) 1h15 95€

Soin coup d'éclat visage et corps aux ballotins chauds épicés. Saison Vata (Automne/Hiver)

Il comprend : 1 rituel de bienvenue, 1 gommage corps, 1 soin du visage avec un massage du visage aux ballotins associés à l'Oléo-sérum KunKumadi. La peau est plus lumineuse, éclatante de santé, protégée. Relaxant, dénoue les tensions. Traits lissés, repulpés, teint bonne mine. Détente profonde de l'ensemble du corps.



Kansa Wand (Kérali) 1h15 95€

Soin ancestral liftant saison Kapha (Fin Hiver/Printemps)

Le Kansa Wand est une baguette magique qui permet de remodeler le visage et redessiner les contours du visage en profondeur et en douceur tout en donnant de l'éclat aux peaux ternes grâce à l'alliance des métaux. Il permet d'additionner les points marmas pour optimiser l'effet du modelage. Associer avec de la sève ayurvédique, un gommage et un masque.



Fraîcheur Mousson 1h 75€

Rituel rafraîchissant de la tête aux pieds .saison Pitta (mi printemps été)

relaxation sensorielle grâce aux vibrations Kansa , sensation de légèreté, traits lissés, peau douce et rafraîchie, détente profonde .

un soin visage flash, un massage et gommage des jambes, une réflexologie des pieds au bol kansu



Pétale de soi 1h30 95€

Soin remodelant visage et corps au Gua Sha Kansa (Eau et Terre). Fin d'Hiver/Printemps

Le soin comprend :

- un rituel de bienvenue, détente
- un massage du haut du dos au Gua Sha ayurvédique
- un gommage et massage des pieds au Gua Sha
- un soin du visage avec massage visage, cou et décolleté



La peau est plus lumineuse, éclatante, unifiée, détoxifiée . Traits lissés, repulpés, rides défroissés. Remodelage du contour du visage, effet tenseur et décongestionnant. Relaxant, diminue le stress.

Carte de soins à l'année : 5 soins achetés -10 %, 9 soins achetés -20 %