

Détente & Bien-être avec la médecine ayurvédique

La consultation

Avant chaque massage, une méditation est faite à l'aide du pranayama pour tonifier le souffle.

Nous parvenons à diriger ainsi notre énergie vers l'intérieure, Cette respiration s'effectue pendant 5 minutes environ.

Qu'est ce que l'Ayuvéda

AYUR = Vie, longévité

VEDA = Connaissance d'origine divine

Systeme de santé traditionnel de l'Inde le plus ancien du monde encore largement pratiqué de nos jours, cette science de l'expérimentation et de l'observation permet de déceler ce qui conduit au déséquilibre du corps et de l'esprit.

L'Ayurvéda: perçoit l'Être humain sous forme d'enveloppes:

L'enveloppe de nourriture (corps de chair)

L'enveloppe de la respiration, centrée dans le coeur, responsable du métabolisme de l'EAU (plasma et sang)

L'enveloppe mentale (pensée, émotions, 5 sens)

La respiration et l'eau sont vitales pour une harmonie du corps et du mental.

Nous naissons tous avec un tempérament, une psychologie propre, et une palette de dysfonctionnements possibles.

Par des méthodes simples et personnalisées, **l' Ayurvéda** nous invite à:

Empêcher les humeurs biologiques de l'air, du feu et de l'eau se s'accumuler dans les organes et tissus vitaux.

Prévenir les dysfonctionnements

Retrouver la santé du corps et de l'esprit

Trouver son unité intérieure et son intégrité.

Nous pouvons ainsi enrayer à temps le processus qui, à long terme, mène à une maladie.

Telle est la vocation de l'Ayurvéda dont le but véritable est l'Eveil de notre Conscience Divine.

Action anti-stress

Harmonise les énergies corporelles

Stimule l'élimination des toxines

Active la circulation du sang

Active la circulation du système lymphatique

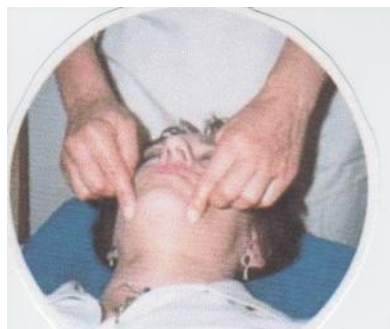
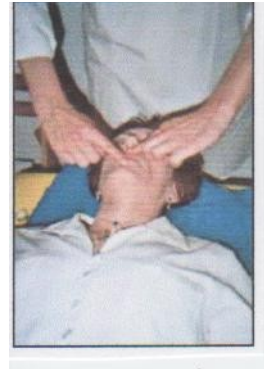
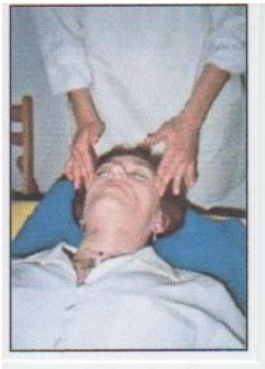
Utilisation d'huiles en fonction de la constitution natale

Des massages et des plantes au service de votre Bien-Être

Massage complet des Marmas

Point d'accupression Ayurvédique

Marmas signifie secret, caché, énergie vitale. Les Marmas sont des points d'énergie et de vulnérabilité spécifiques. Chaque Marma est lié à des différents organes et tissus corporels. Les Marmas sont les points de réception sur la peau, par lesquels circule l'énergie vitale. Les Marmas sont les points à travers lesquels le Prana, ou force vitale, se déplace et peut être dirigée. Le Prana est l'énergie maîtresse et l'intelligence de notre système psychologique. Un point Marma est défini en tant que lieu anatomique où la chair, les veines, les artères, les tendons, les os et les articulations se rencontrent. Ces points sont utilisés pour stimuler les organes et les systèmes internes du corps.



Massage des pieds au bol ayurvédique

Ce massage de 15 minutes sur chaque plante des pieds fait remonter les énergies perdues, redonne une tonicité à toutes les parties du corps, ainsi que le dégagement des canaux obstrués. A l'aide d'un bol de **7 métaux précieux**, et du beurre clarifié, **le Ghee**, le massage se fait à l'endroit précis de la plante des pieds.



Potali ou le réchauffement du corps

Massage de 30 minutes environ avec des pots (poluchons) en tissu remplis avec une plante Indienne en poudre et du Gingembre en poudre, les pots sont chauffés et appliqués sur le corps de façon à ce que le massage revienne sur le nombril, le « **Nabhi** » et de la tête au Nabhi.



Le processus de « SHIRODHARA »

Equilibre nerveux – Massage du troisième oeil

Application d'huile sur le front: Un filet d'huile avec des plantes en fonction de la constitution ayurvédique est versé en filet continu, en général du sésame médicinal, sur le front, en particulier sur le **troisième oeil** ou à la base des racines des cheveux. La durée du traitement est de 40 minutes en hiver et de 30 minutes en été. Pour les femmes, ce processus de « **SHIRODHARA** » est très prisé, car à la fin du traitement, les rides sont très effacées et le visage est très reposé. Ce processus permet de faire abstraction du mental et de se retrouver en pleine possession de ses moyens aussi bien physique, psychique et mental. Convient aux personnes stressées, qui travaillent devant les ordinateurs, dans les airs ou dans et sur l'eau.

