

MASSAGE AYURVEDIQUE

L'ayurvéda vous offre une technique de massage traditionnel unique, pratiquée par les Indiens depuis des millénaires: c'est le massage ayurvédique, aux multiples bienfaits....

Massage ayurvédique en Inde

Dans tous les **traités médicaux ayurvédiques**, le **massage** apparaît non seulement en tant que thérapie corporelle, mais surtout en tant que pratique d'hygiène de vie au quotidien. **En Inde, toute la société pratique le massage ayurvédique.** Dès l'âge de six ans, les enfants sont encouragés à masser les autres membres de leur famille. De même, **une femme qui vient d'accoucher et son bébé recevront un massage quotidien** dès la naissance et pendant 40 jours.

Les bienfaits du massage ayurvédique

Au-delà de ses bienfaits physiques, cet acte d'amour et d'attention va, à travers le toucher, nourrir le corps, les sens et l'âme à tous les âges de la vie. **Un massage ayurvédique**, au-delà de ses **vertus relaxantes**, vous offre beaucoup d'autres **bénéfices:**

Il donne un **beau lustre à votre peau**

Il **tonifie et relaxe vos tissus musculaires**, nourrit votre peau et donne de belles courbes à votre corps

Il **augmente la chaleur de votre corps** et améliore votre circulation sanguine et lymphatique

Il augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus

Il participe à **l'élimination des déchets** à l'extérieure de votre corps

Il **augmente votre résistance aux maladies** en améliorant la réponse immunitaire

Il donne à votre corps une **sensation de légèreté et** d'énergie

Il **améliore votre posture** en assouplissant vos articulations

Il assouplit votre colonne vertébrale, améliorant ainsi la transmission de l'influx nerveux vers vos organes et l'ensembles de votre corps

Il augmente votre **vitalité sexuelle et votre force**

Il corrige le **flux d'énergie électromagnétique** à travers votre corps

Il augmente **votre concentration et votre intelligence**

Il vous donne **confiance en vous** ainsi qu'une meilleure conscience de votre corps

Il régénère et préserve les **qualités de jeunesse**.

Un massage individualisé

Le massage ayurvédique travaille principalement sur les cinq formes de **Vata** ou **Prana**, c'est à dire l'élément air, en les harmonisant. Il rétablit ainsi l'équilibre des **Doshas**, là encore, le **massage ayurvédique est individualisé** et utilisé en fonction de votre constitution et de vos déséquilibres. En effet, si le massage est inadapté, cela peut avoir un effet aggravant sur les doshas et donc sur les déséquilibres physiques et émotionnels.

Le masseur – relaxologue

Vous posera certainement quelques questions avant de commencer le massage afin de pouvoir choisir au mieux l'**huile et le type de toucher qui correspondent à vos besoins spécifiques.**

Il vous conseillera également de boire de l'eau chaude (tempérer) en **quantité plus importante** après un massage ayurvédique, afin de favoriser **l'évacuation des toxines** libérées par le massage et de profiter pleinement de ses bienfaits.

LE MASSAGE AYURVEDIQUE

Il donne un **beau lustre à votre peau**

Il **tonifie et relaxe vos tissus musculaires**, nourrit votre peau et donne de belles courbes à votre corps

Il **augmente la chaleur de votre corps** et améliore votre circulation sanguine et lymphatique

Il augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus

Il participe à **l'élimination des déchets** à l'extérieure de votre corps

Il **augmente votre résistance aux maladies** en améliorant la réponse immunitaire

Il donne à votre corps une **sensation de légèreté et** d'énergie

Il **améliore votre posture** en assouplissant vos articulations

Il assouplit votre colonne vertébrale, améliorant ainsi la transmission de l'influx nerveux vers vos organes et l'ensembles de votre corps

Il augmente votre **vitalité sexuelle et votre force**

Il corrige le **flux d'énergie électromagnétique** à travers votre corps

Il augmente **votre concentration et votre intelligence**

Il vous donne **confiance en vous** ainsi qu'une meilleure conscience de votre corps

Il régénère et préserve les **qualités de jeunesse**.