

Offre de Soins de tradition Ayurvédiques

Sur Rendez-vous uniquement

Le système de santé **Ayurveda** signifie en sanskrit "ayur" (vie) et "veda" (connaissance). Plus que la seule médecine traditionnelle il s'agit d'un art de vivre issu d'une sagesse indienne de plus de 5000 ans. Il s'agit d'une véritable **approche préventive de la santé** reconnue par l'O.M.S.

Les soins manuels ayurvédiques en sont une partie. Ils vous invitent au **lâcher prise** total par l'application d'huile chaude, de techniques de massage spécifiques. Le soin est personnalisé en fonction de votre constitution et de vos besoins du moment, tout en **Douceur ou vigoureux**, par des pressions ciblées, des étirements, le choix de l'huile qui vous convient, il constitue une approche holistique favorisant la détente, et le rééquilibrage de l'énergie vitale.

Sur la plan physiologique le soin ayurvédique a de nombreuses vertus, il libère les tensions physiques et émotionnelles, il réduit les effets du stress, apaise le mental, calme l'anxiété, améliore le sommeil, contribue à éliminer les toxines, purifie et nourrit le corps et l'être tout entier, renforce la circulation, améliore le tonus musculaire, assouplit la peau et les articulations, renforce le système immunitaire. Les soins sont réalisés avec de l'huile de sésame biologique. *Arjuna* propose également **des conseils personnalisés en hygiène de vie, en hygiène alimentaire des pratiques de hatha yoga et de yoga nidra (relaxation).**

L'ayurveda vous convient si vous souhaitez vous discipliner pour préserver ou améliorer naturellement votre santé en harmonie avec la nature et vous réconcilier avec votre être profond.



Pindsveda

75mn /89€

Vous recevez un Abhyanga ou un soin du dos **complété** par l'application de pochons chauds aux herbes calmantes et nourrissantes. La chaleur des pochons produit sudation et détente des tissus qui assimilent ainsi au mieux les micros nutriments et les propriétés bienfaisantes des herbes (camomille, thym, fenouil, lavande..). Ce soin complet défatigant conduit à une détente profonde et restaurera durablement votre énergie vitale.

Pindsveda est utilement conseillé en cures de 3 séquences (2^{ème} et 3^{ème} séance au prix de 85€)

yoga/relaxation personnalisé (1 à 2 pers)

60mn /18€

Forfait 10 cours de yoga 10x 60mn

160€

Offre découverte 3 soins (1/2 journée)

120mn /100€

Un cours de yoga personnalisé + un soin du dos + un massage des pieds Kansu.

😊 **Avantage 1: -4€ pour un grand massage si vous apportez votre peignoir et un drap de bain ou un tissu couvrant le corps entier.**

😊 **Avantage 2 :5 soins reçus en 1 an=un modelage des pieds au bol Kansu offert.**

En pratique : Déroulement d'une séance :

Un entretien permet de convenir du soin personnalisé et des modalités appropriées pour chacun. La personne est allongée sur une table de massage (parfois au sol) et couverte par un grand drap de bain. Les parties du corps massées seront successivement découvertes puis recouvertes au fur et à mesure de la séance. Une boisson chaude est servie. Un temps de repos est vivement conseillé à l'issue du massage. Soit sur place 20mn offert - soit à votre domicile.

Prévoir :

- Une serviette de bain
- Un peignoir si vous prenez le temps de repos sur place
- Des vêtements en coton ne craignant pas les traces d'huile
- Un foulard en coton (le cas échéant pour le massage de la tête)

Avertissement: Conformément à la loi du 30 Avril 1946 et du décret numéro 60665/4/7 1960 et de l'article L489 et celui du 8 octobre 1996, il ne s'agit en aucun cas de massage médical ou de kinésithérapie mais de techniques manuelles de bien-être et de santé libératrices de stress. Les prestations ne revêtent strictement aucune connotation érotique ou sexuelle.

Padabhyanga

Soin des jambes et des pieds avec le bol Kansu *durée 45 mn /55€*

Massage des pieds seul avec le bol kansu *durée 30mn /40€*

Soin manuel des **jambes** (ou ½ jambe) à l'huile **et des pieds avec le bol Kansu** et du ghee.

Par ce soin spécifique, la circulation d'énergie est stimulée, les jambes allégées. Les pieds et les jambes sont massés à l'huile tiède. La stimulation des points marma des jambes et des pieds en correspondance avec les organes, procure un bienfait harmonieux à tout l'organisme et facilite les éliminations.

Le massage avec le bol Kansu est très populaire depuis des siècles dans l'ouest de l'Inde au Kerala, il équilibre l'élément Feu calme l'anxiété et la colère, améliore le sommeil, il est d'une grande aide pour les personnes affaiblies, il est également bénéfique pour les yeux surmenés. Ce soin au bol Kansu convient parfaitement aux personnes qui souffrent de maux de tête, de fatigue de nervosité ou qui sont frileuses.

Modelage des mains et des bras *durée 30mn /40€*

Stimule en douceur les organes en fonction des zones reflexes, nourrit et assouplit les tissus et les articulations.

Shiroshampi- et Mukabhyanga *durée 30 mn /40€*

Le + : inhalation et sudation du visage *durée 10mn /5€*

Ce soin à l'huile d'Amla, est très doux pour **la tête, la nuque/cervicales, le visage le nez et le décolleté**, il procure une grande détente du crâne, de la nuque, du mental, et dénoue des tensions physiques et relâche le cerveau. Il réveille en vous votre beauté intérieure. Le soin du nez participe à libérer la respiration à rééquilibrer le souffle. L'inhalation et la sudation du visage éliminent les toxines, améliore le grain de la peau, a des vertus désinfectantes, il soulage les sinus, prévient les rhumes et détend le crane.

Upanasveda

durée 40mn /50€

Toucher ayurvédique du dos. Il soulage les tensions et les douleurs du dos et de la nuque. Grâce aux huiles spéciales, aux différentes techniques manuelles, le système nerveux et musculaire est relâché. Ces manœuvres libèrent les tensions de la colonne vertébrale, elles permettent à l'énergie de circuler à nouveau dans votre corps et invite au lâcher prise mental.

Abhyanga

durée 60 mn /70€

C'est un toucher enveloppant et harmonisant du **corps entier** à l'huile de sésame chaude (tête, nuque, buste, dos, bras, mains, jambes et pieds). Il stimule la peau, les muscles, les circulations veineuses, calme le système nerveux, facilite la digestion et les éliminations, il améliore la confiance en soi. Soins unifiant et équilibrant, cette relaxation profonde vous ouvre les portes de votre âme.

Mandala du ventre

durée 15 mn /20€

Par une approche toute en douceur et des gestes emprunts de symboles, il va **libérer les émotions** qui siègent dans **l'abdomen** et ainsi permettre à l'énergie vitale de circuler harmonieusement dans tout le corps.

Ce soin spécifique est proposé en complément à d'autres massages dans le cadre d'une cure qui allie un ensemble de soins sur 3 séquences au moins.

Pagatchampi

durée 40 mn /48€

Ce soin se pratique au sol à sec, sans huile, **défatigant des jambes** il évolue en fonction des différents méridiens et courants énergétiques. Il aide à éliminer la fatigue chronique des personnes qui travaillent beaucoup sur le plan intellectuel, L'énergie est renvoyée vers la terre et le bas du corps et libère ainsi le haut. Ce soins contribue à l'absorption des excès de graisse et se situe dans une perspective amincissante s'il est répété et associé à une diététique adéquate. Ce massage peut se pratiquer habillé à condition que le tissu soit fin et léger.

Udvartana

durée 50 mn /65€

Il s'agit d'un soin stimulant « à sec » à la farine de pois chiche. Il permet le **nettoyage/gommage de la peau** en profondeur et facilite les éliminations. Il améliore la circulation sanguine. Ce soin est particulièrement recommandé pour les problèmes de Kapha (surpoids, cellulite,...). En Inde les futurs époux reçoivent ce massage la veille du mariage il laisse une peau douce et soyeuse.