



Bilan ayurvédique 150€

C'est une approche complète pour analyser le corps à l'aide de méthodes de diagnostics ayurvédiques. Il donne une image claire de la santé physique et mentale de la personne. Durée : 1h30

Les Massages Ayurvédiques

 Synchro Abhyanga 230€

Massage rythmique à 4 mains. Aide à la purification intense du corps. Durée : 1h30

 Abhyanga 110€

Massage du corps entier à base d'huile chaude. Apporte une relaxation profonde au corps et à l'esprit. Durée : 1h

 Abhyanga & Marma 180€

Massage à l'huile qui se concentre sur les points vitaux du corps. Aide à la détoxification et au rajeunissement. Durée : 2h

 Kalari Marma 180€

Massage à l'huile traditionnel fort du Kerala. Aide à améliorer la circulation de l'énergie vitale. Durée : 2h

 Mukhaabhyanga 60€

Massage spécifique du visage aux huiles apaisantes. Libère les tensions du visage et nourrit la peau. Durée : 0h45

 Padaabhyanga 60€

Massage spécifique des pieds. Apporte une détente profonde tout en stimulant les différents organes du corps. Durée : 0h45

 Shiroabhyanga 50€

Massage spécifique de la tête et des épaules. Agit sur le système nerveux et l'équilibre du corps. Durée : 0h30

Les Soins Ayurvédiques

 Dhanyamla Dhara 230€

Soin à 4 mains. Bain du corps avec de l'eau médicinale chaude. Enlève les matières indésirables du corps. Durée : 1h20

 Pizhichil 230€

Soin à 4 mains. Bain du corps avec de l'huile médicinale chaude. Renforce le système immunitaire. Durée : 1h20

 Shirodhara 165€

Ecoulement lent, régulier et rythmé d'huile médicinale sur la tête. Rééquilibre les qualités de base du corps et de l'esprit. Durée : 2h

 Takradhara 150€

Ecoulement lent, régulier et rythmé de lait battu médicinale sur la tête ou le corps. Apaise les troubles d'hypertension. Durée : 1h45

 Udwartana 130€

Gommage et massage profond avec des poudres d'herbes. Aide à réduire les graisses accumulées. Durée : 1h30

 **Karnapurana**100€
Oléation des oreilles à base d'huile médicinale. Supprime les troubles de l'oreille et améliore l'audition. Durée : 1h

 **Bal Karsu**100€
Massage des pieds énergique avec du ghee médicinal et un bol composé de 5 métaux. Durée : 1h

 **Nasyam** 60€
Soin du nez à base d'huile médicinale. Soulage les maux liés à la tête. Il met en valeur tous les sens. Durée : 0h45

 **Nethradhara** 60€
Lavage des yeux avec de l'eau médicinale. Il nettoie les yeux et donne de la clarté à la vision. Durée : 0h45

 **Pichu** 70€
Application de coton chaud imbibé d'huile médicinale sur les parties du crâne et de la colonne vertébrale. Réduit les douleurs dorsales, soulage la sciatique et les hernies discales. Apaise les migraines et favorise le sommeil. Durée : 0h45

Sarvanga Swedhana 40€
Sudation du corps entier avec l'utilisation d'herbes médicinales. Élimine les déchets accumulés sur le corps. Durée : 0h30

LES POCHONS

Ils sont appliqués sur la peau par mouvements circulaires, pressions et lissages. Les principes actifs des épices et des plantes sont alors condensés puis libérés lors du contact avec le corps.

 **Churna swedhana** 150€
Massage profond avec un pochon chaud faite de poudres d'herbes. Aide à soulager la douleur et les inflammations dans le corps. Durée : 1h30

 **Jambira pinda sweda** 150€
Massage profond avec un pochon chaud aux citrons et aux herbes. Libère les toxines et réduit les tensions. Durée : 1h30

 **Shashtika shali pinda sweda** 150€
Massage profond avec un pochon chaud fait de riz et de lait. Renforce les muscles et augmente l'énergie vitale. Durée : 1h30

LES BASTI

Réservoir d'huile chaude réalisé à base de farine de pois chiche et appliqué sur le corps. L'huile pénètre en profondeur et soulage les tensions.

 **Hridaya Basti**120€
Bain de la région du cœur avec de l'huile médicinale. Équilibre les fonctions cardiaques et améliore la respiration. Durée : 1h10

 **Janu Basti**130€
Bain de la région des genoux avec de l'huile médicinale. Soulage les articulations et réduit la douleur. Durée : 1h15

 **Greeva Basti**120€
Bain de la région du cou avec de l'huile médicinale. Libère les tensions des cervicales et des muscles. Durée : 1h10

 **Tarpanam Basti** 80€
Bain des yeux avec du ghee médicinal. Aide à améliorer la vision et à guérir les maux oculaires. Durée : 0h50

 **Kati Basti**130€
Bain de la colonne vertébrale avec de l'huile médicinale. Résout toutes les douleurs liées à la colonne vertébrale. Durée : 1h15