

Les Soins Ayurvédiques

- Massage des pieds au Bol Kansu (30 min) - 40€ / (45 min) - 50€
Diminue l'agitation mentale et permet de réguler l'élément feu, favorable à la digestion. Un moment de lâcher-prise bénéfique en période de stress.
(au Ghee - beurre clarifié et bol Kansu)
- Massage de la tête - Shiroshampi (30 min) - 40€ / (45 min) - 50€
Stimule la circulation sanguine, irrigue et renforce le cuir chevelu, procure calme au mental.
Se pratique assis, à l'huile de plantes vertes, spécifique.
- Massage du visage - bras & mains (30 min) - 40€ / (45 min) - 50€
Libère des tensions nerveuses, stimule les points d'énergie du visage jusqu'au bout des doigts. Un moment très relaxant.
- Massage du dos (30 min) - 40€
Alléger son dos. Permet de dissiper les tensions musculaires et les contractures, de redonner mobilité aux articulations. Un indispensable.



Sur rendez-vous: 06.12.36.75.69

Sandra Ayurvéda Yoga

Les Grands soins

- L'Abhyanga (60 min) - 75€
Le massage qui rééquilibre votre énergie, dénoue et détend le corps dans son ensemble.
L'incontournable. (à l'huile de sésame chaude - bio)
- L'Udvardana (60 min) - 80€
Pour faire peau neuve.
Le massage tonifiant, qui procure un drainage lymphatique et le gommage du corps.
Elimine peau morte, peau d'orange et cellulite, tout en réactivant la circulation des fluides. Est conseillé à l'intersaison et régulièrement pour un résultat sur la peau d'orange.
(à la farine de pois chiche et aux épices)
- Le Pichauli (60 min) - 80€
Un bain d'huile régénérant et apaisant pour le corps et l'esprit.
Un Massage enveloppant et doux pour les articulations.
(à l'huile chaude de sésame - bio)
- Le Combiné pour l'amélioration de la vue (60 min) - 75€
Massage du dos, du visage et des pieds au bol Kansu
Apaise les tensions musculaires, réduit l'activité mentale et agit sur le stress et la vision.
(à l'huile de sésame bio, au ghee et bol Kansu)



Sur rendez-vous: 06.12.36.75.69

Sandra Ayurvéda Yoga