



MASSAGES

Chaque formule propose une progression de soins spécifiques qu'il est possible de varier indéfiniment

Parcours Sensible

Équilibrer, harmoniser, tempérer,
relâcher, centrer, dynamiser,
revitaliser

Abhyanga+ CNT

1
Abhyanga

2
Dosha massage

Pitta

Kapha

Vata

Garshana

Vayu balance abhyanga

Parcours Mobilité

Ouvrir, explorer, libérer,
détoxiner, renforcer, régénérer

1
Yoga massage

2
7 séances

Marma abhyanga

Vishesh abhyanga

Pidzichil

Conscience & nutrition

Conscience : Devenir plus conscient de son corps, de son potentiel, de sa nature, de la nature de la réalité : Les 5 éléments de l'Ayurvédā, les 6 saveurs, la structure du mental selon le yoga, les corps d'énergie, la densité physique...

1 Massages de base

2 Massages thérapeutiques

©Marko masajea

Autres massages

Douleurs
articulaires

Basti

Entretien quotidien

Padbhyanga
Reflexologie plantaire

Problèmes
lymphatiques

Udvartana

Crise psychologique
ou nerveuse

Shirodhara (à venir)