



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

Parcours Mobilité

Ouvrir, explorer, libérer,
détoxiner, renforcer, régénérer

Abhyanga+ CNT

Abhyanga

1

Yoga massage

1

2

Dosha massage

Pitta

Kapha

Vata

7 séances

2

Garshana

Marma abhyanga

Vayu balance 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

Entretien quotidien

Problèmes
lymphatiques

Crise psychologique
ou nerveuse

Basti

Padbhyanga
Reflexologie plantaire

Udvartana

Shirodhara (à venir)