

Consultations en Ayurveda

Médecine traditionnelle de l'Inde, Ayurveda signifie « science de la vie ». C'est un système de santé qui considère chaque personne dans sa globalité, physique, mentale et spirituelle, pour trouver l'équilibre et l'harmonie qui lui est propre, en lien avec les 5 éléments (éther, air, feu, eau et terre).



Un bilan ayurvédique détermine la constitution de naissance et l'état de déséquilibre actuel, afin de mettre en place un programme visant à retrouver l'équilibre.

L'Ayurveda agit durablement et en profondeur sur l'harmonie et l'équilibre, avec différents outils :

- * la nutrition personnalisée
- * la routine quotidienne
- * la phytothérapie
- * les fleurs de Bach
- * les Massages & soins corporels
- * le yoga, les respirations
- * les pierres, les couleurs ...



Tarifs : 1ère consultation : 40 €/1h30
+ Abhyanga : 85/90 €
Consultations de suivi : 30 €

Le Bilan Ayurvédique ne remplace en rien une consultation médicale et ne se substitue pas à un traitement médical.

Massages et soins corporels

Les soins corporels sont adaptés à chacun selon sa constitution, son déséquilibre, l'âge de sa vie et la saison

Les tarifs sont indiqués avec de l'huile basique, pour de l'huile ayurvédique thérapeutique aux plantes, rajouter 5 €

Massage Abhyanga

Ce massage à l'huile tiède harmonise l'énergie vitale du corps, draine les toxines et aide à s'ancrer. Soulage aussi le stress, les angoisses et les problèmes d'insomnie. Permet de garder une bonne santé. 50 €/1h10 - 75 €/1h40 - 90 €/2h

Massage des Tissus Profonds

C'est un massage du corps entier, à l'huile tiède, aux mouvements lents, appuyés, et englobants. On rentre profondément, pour détendre la structure, le corps, les muscles, mais aussi toucher à l'âme. 60 €/1h15 - 70 €/1h30 - 95 €/2h

Massage Udvartana

Avec une préparation spéciale, ce massage dynamisant et équilibrant facilite la perte de poids, la rétention d'eau, l'élimination des toxines. 50 €/1h - 180 € les 4

Massage femme enceinte

Le massage pour la grossesse unifie les aspects physique, émotionnel et spirituel de la femme enceinte, soutient la santé et un bon rétablissement après l'accouchement. 50 €/1h10

Pieds au bol Kansu

Ce massage des pieds permet notamment de calmer le feu dans le corps. Un voyage intérieur intense. 35 €/40 mn

Les soins spécifiques

Shirodhara

Après un massage du corps à l'huile tiède, on verse un filet d'huile sur le front avec un mouvement de balancier. Excellent pour le système nerveux. 85 €/1h30 - 200 €/3 soins

Navarakiri / Pinda Swedhana

Massage aux tampons de riz herbalisés pour les rhumatismes articulaires, les articulations inflammatoires, ou la fatigue musculaire. Purifiant et régénérant. 110 €/1h45 - 270 €/3 soins

Marmathérapie

En stimulant sur le corps physique lors d'un massage abhyanga les centres énergétiques qu'on appelle points marmas, on intervient sur les blocages et on relance la circulation de l'énergie. 90 €/2h - 115 €/2h30

Soin visage Saundarya

Ce rituel indien comprend un massage de la tête et du visage, un gommage purifiant, un masque rajeunissant et un massage des mains. Un pur moment de détente et de beauté. 40 €/45 mn - combiné Abhyanga : 85 €/2h

Voir les autres soins, les durées proposées, les soins combinés, tous les tarifs sur le site :

www.lesjardinsdestrella.com

Les techniques utilisées visent au bien-être, ne peuvent pas remplacer un traitement médical, ne s'apparentent pas à des techniques de masso-kinésithérapie et ne revêtent strictement aucune connotation érotique.