

MASSAGE AYURVEDIQUE



L'Âyurveda est une conscience de la vie, une ancienne médecine de l'Inde, dérivée des « védas » datant de plus de mille ans et basée sur l'observation de la nature et de l'homme

Traditionnellement, ce massage énergétique se pratique au sol, confortablement installé sur un tapis agrémenté de coussins.

Avec une huile de millepertuis, le corps est détendu entre pétrissages, effleurages, acupressions, drainages et recharges énergétiques.

Pour le visage et le crâne, le travail se fait sans huile.

Le massage ayurvédique relie le massage traditionnel à la connaissance de l'Âyurveda.

C'est avant tout un grand moment de bien-être qui délasse, dénoue les tensions et améliore la circulation.

Pendant le massage, **des points d'énergie MARMA** (points de réflexologie) ainsi que les éléments qui forment le corps physiques (Air, Eau, Feu) **sont stimulés, rééquilibrés afin d'augmenter la PRANA** (souffle vital en sanskrit).

« *AYU* » signifie « *Vie* » et « *VEDA* », « *Connaissance* »...

