

Selon l'OMS, la médecine ayurvédique est reconnue comme une «médecine traditionnelle utilisant des traitements à base de plantes, de minéraux, des thérapies spirituelles, des exercices et techniques manuelles, appliqués seuls ou en combinaison dans le but de maintenir le bien-être, de prévenir, diagnostiquer et traiter la maladie».



La médecine ayurvédique est holistique, elle tient compte de nombreux paramètres pouvant affecter ou «colorer» votre équilibre. Sont pris en considération: votre histoire personnelle, votre âge, vos activités et intérêts, votre alimentation, votre évolution physique, psychologique, émotionnelle et spirituelle D'autres informations comme la saison, le climat, l'endroit où vous vivez sont également importants.



L'AYURVÉDA

C'est une science thérapeutique sacrée utilisée depuis plus de 5000 ans en Inde.

C'est aussi une philosophie, un art de vivre. En sanskrit «Ayur» signifie vie et «Véda» signifie science ou connaissance.

Découverte par les Rishis (grands sages méditants dans l'Himalaya) par l'observation de la nature et des cinq éléments. Cette médecine repose sur le concept des trois Doshas:

Vata: Air & éther: principe du mouvement.

Pitta: Feu & eau: métabolisme et transformation.

Kapha: Eau & terre: structure.

Chaque individu naît avec une proportion propre de chaque élément, c'est ce qui caractérise son terrain et son tempérament. Pour l'Ayurvéda, la maladie provient du déséquilibre de un ou de plusieurs Doshas. Les traitements ayurvédiques visent à retrouver l'équilibre de sa constitution.



Audrey Roncière

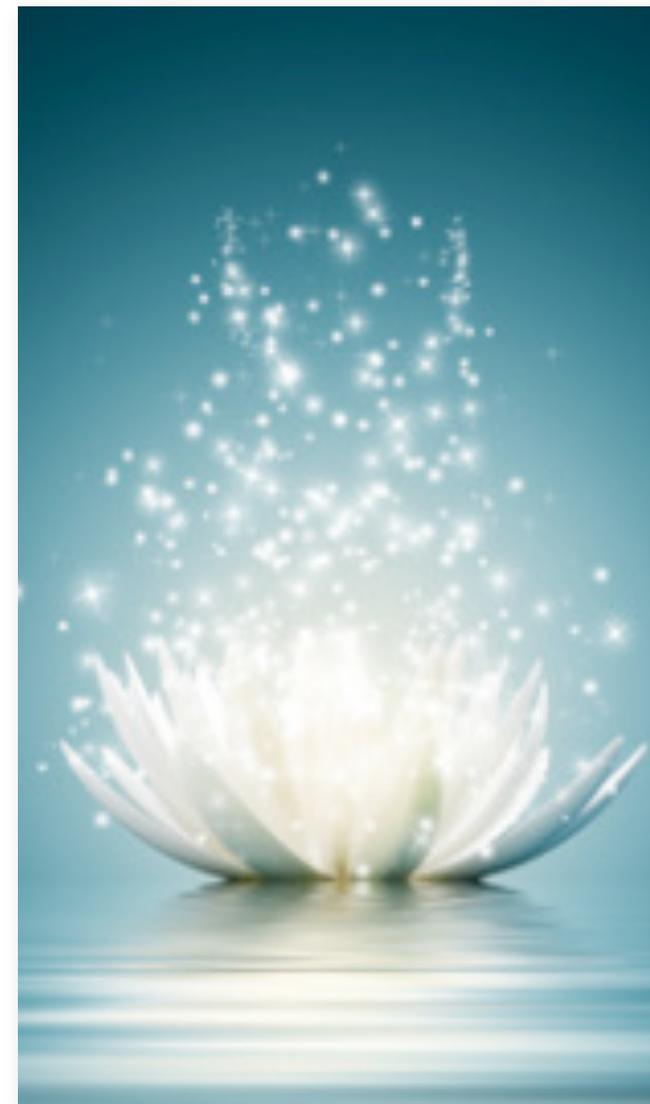
Rue du Collège 2 - 1357 Lignerolle

024/441.64.24 ou 079/394.87.00

www.corps-accord.ch / corps-accord@corps-accord.ch

CORPS ACCORD

Ayurvéda - Massages



LISTE DES MASSAGES

Massages Ayurvédiques

Mahabhyanga: grand massage ayurvédique à l'huile chaude, il détoxifie, régénère les tissus vitaux, renforce le système immunitaire, tonifie les muscles, assouplit les articulations, stimule le flux énergétique, lymphatique et sanguin. Il procure un incroyable sentiment de bien être. Prix: 120.-

Massage des points marmas: les marmas sont les centres énergétiques reliant les corps physiques émotionnels et spirituels. Ces points vitaux jouent un rôle central dans l'anatomie ayurvédique. Ce massage détend profondément, il équilibre le système nerveux. Il harmonise l'organisme tout en douceur. Prix: 120.-

Pijat: massage balinais traditionnel, vivifiant & sportif, il libère des tensions ostéo-articulaires, assouplit et détend. Prix: 120.-

Mukapadabhyanga: traitement royal du visage, des mains, du ventre et des pieds. Ce massage détend profondément, équilibre les émotions et redonne au teint éclat, pureté et fraîcheur. Prix: 120.-

Gamathi: apaise les jambes lourdes et douloureuses, améliore la circulation sanguine. Décongestionne & rafraîchit. Prix: 100.-

Himalaya: soin spécifique du dos, traitement idéal pour combattre les douleurs dorsales liées à de mauvaises postures ou à des facteurs psycho-émotionnels tels que le stress, les peurs, les soucis. Ce traitement libère les tensions du dos et de la nuque, améliore la souplesse et corrige la posture. Prix: 100.-

Shiroabhyanga: massage spécifique de la tête et du haut du dos. Avec le massage Shirodara: Prix: 120.- seul: Prix: 60.-

Shirodara: oléation du front. Ce soin éveille les chakras supérieurs afin d'équilibrer le corps et l'esprit. Il équilibre le système nerveux, travaille sur le stress et apaise profondément. Souvent associé au Shiroabhyanga, il apaise les pathologies concernant la tête (céphalées, migraines, pathologies liées au système nerveux central). Prix: 80.-

Udara: massage exclusif du ventre (centre des émotions). Il travaille en profondeur, favorise le lâcher-prise, détoxifie l'organisme, active le métabolisme et la capacité digestive. Prix: 60.-

Pada: soin spécifique des pieds, il favorise l'ancrage physique et psychique. Il réduit les oedèmes, les inflammations, les douleurs et la transpiration excessive des pieds. Il contribue au soin des crevasses et à l'hydratation. Prix: 80.-

Garshan: massage à l'argile, détoxifiant, drainant, stimulant & anti cellulite. Prix: 120.-

Netra: traitement spécifique du visage avec des cristaux. Il soulage les tensions autour des yeux, apaise et redonne plus de clarté au regard. Prix: 80.-

Autres massages

Lemniscate: ce massage, élaboré par Rudolf Steiner, va permettre à votre circuit énergétique (par une succession de mouvements en 8) de se fluidifier et va prévenir les problèmes de santé dus à un blocage. Il harmonise & calme. Prix: 100.-

Massage aux pierres chaudes: d'origine amérindienne, la «stone-therapy» se pratique avec des pierres de basalte chaudes et des marbres frais. Cette «thermothérapie» a des effets physiologiques de détente et de détoxification. L'énergie du feu et de l'eau emmènent les cellules dans un tourbillon de sensations amenant à un agréable lâcher prise. Prix: 130.-

Massage relaxant: par des mouvements lents et superficiels, puis plus profonds, ce massage procure un état de détente et de bien-être. Il fait baisser la pression sanguine et apaise le rythme cardiaque. La fluidité des mouvements, le choix des huiles de massage, la musique, sont autant d'invitations au voyage. Prix: 80.-

Cours de massage pour bébé: toucher d'éveil du nouveau né & Shantala Prix: 40.-