



# Ayurveda

## MASSAGES ABHYANGA

*avec Alain*

Le massage ayurvédique Abhyanga (littéralement massage à l'huile de tout le corps) est un massage fluide et profond qui apaise les tensions, rééquilibre les centres énergétiques (l'énergie circule mieux dans l'ensemble du corps), permet d'éliminer les toxines physiques et mentales et contribue ainsi à créer un état émotionnel positif et une élévation de l'esprit. C'est un véritable travail énergétique qui permet au corps et à l'esprit de retrouver leur intégrité. Un travail en marmathérapie s'inscrit dans chaque massage pratiqué en fonction des besoins de chacun(e).

Les massages se font dans l'Espace Ayurvéda du CVR : espace douche, espace de repos privatisé après le massage. La durée du massage en lui-même est de 1h ou 1h30 (massage de la tête et du visage inclus pour le massage de 1h30). Alain utilise de l'huile de sésame bio légèrement chauffée afin que celle-ci puisse travailler plus en profondeur lors de chaque massage. Possibilité également de prendre une douche avant et après le massage.



*Formé pendant plus de 3 ans aux techniques de bien-être ayurvédique par un maître indien.*

*J'ai également été formé en Marmathérapie (points «marmas» autrement appelés points d'acupression en médecine douce). Le travail sur ces points s'inscrit dans chaque massage pratiqué en fonction des besoins de chacun(e).*

*Avec joie de vous masser et de prendre soin de vous !  
Bien chaleureusement, Alain*

**2023-24**

**les mercredis**

**9h - 18h**

13 septembre

15 novembre

17 janvier

13 mars

15 mai

**Tarifs**

1h : 60€

1h30 : 80€

**Uniquement sur rendez-vous, envoyez un mail à :**  
*inscription@centre-vedantique.fr*

**CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA**