

TARIFS octobre 2019 – septembre 2020

<b>MASSAGES ET SOINS AYURVÉDIQUES</b> <b>Sur rendez-vous</b>	
<b>ABHYANGA (50 mn)</b> Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques. Harmonisant, il renforce la vitalité.	65 €
Forfait pour 5 abhyangas	275 €
<b>UDVARTANA (40 mn)</b> Modelage du corps avec un mélange de farine de pois chiche et de plantes ayurvédiques. Nettoie la peau en profondeur et affine la silhouette.	75 €
<b>COMME AU HAMMAM (50 mn)</b> Sudation du corps à la vapeur suivi d'udvartana.	85 €
<b>KANSU (40 mn)</b> Massage indien de la plante des pieds avec un bol constitué d'un alliage de cinq métaux et du ghee. Equilibre l'élément Feu. Il apporte une détente très profonde de tout le corps et régularise le sommeil.	55 €
Forfait pour 5 kansus	235 €
<b>AMÉLIORATION DE LA VUE (50 mn)</b> Massage indien du visage, du dos, suivi de kansu.	65 €
<b>SHIRODHARA (40 mn)</b> Application d'un filet régulier d'huile chaude sur le front. Apaise le mental.	110 €
Forfait pour 3 shirodharas	280 €
<b>PITCHOULI - Massage à 4 mains (30 mn)</b> Modelage du corps entier avec des huiles ayurvédiques chaudes.	90 €
<b>SAUNDARYA (30 mn)</b> Massage de la tête et du visage avec des huiles ayurvédiques.	50 €
<b>AUTOUR DE LA NAISSANCE</b> Massage préconception, pré- ou postnatal (50 mn) Atelier « Shantala » (30mn), pour apprendre aux mamans à masser leur bébé, selon la tradition indienne.	65 €
<b>ENTRETIEN</b> Conseils en alimentation et soins ayurvédiques.	70 €

TARIFS octobre 2019 – septembre 2020

« 1/2JOURNÉES BIEN-ÊTRE » (environ 3h)

Chaque demi-journée inclut kansu et le massage des mains, plus des soins spécifiques, déterminés ensemble en fonction de votre constitution ou de vos besoins.  
*Toute inscription, au moins une semaine à l'avance, devra être accompagnée d'un versement de 50€ d'arrhes*

octobre 2019 à mai 2020 à partir de 2 demi-journées	170€ 145€
juin 2020 à septembre 2020 à partir de 2 demi-journées	190€ 160€

**RAJEUNISSEMENT**

*Pichauli* (modelage du corps avec des huiles ayurvédiques chaudes.), suivi de *Shashtishalipindsweda* (soin du corps avec un mélange de riz, de lait et d'herbes ayurvédiques)

ou **HARMONIE DU CORPS**

*Udvartana* et linge mouillé

ou **CALME INTÉRIEUR**

*Shirodhara* (application d'un filet régulier d'huile chaude sur le front). Apaise le mental.

**SÉJOURS**

« DÉCOUVERTE » - « DÉTENTE » « RESSOURCEMENT »  
 en fonction de votre temps et de vos envies

2 jolies chambres sont à votre disposition pour une détente en profondeur.  
*Nous consulter pour un devis personnalisé*

**COURS DE HATHA-YOGA de septembre à juin (mardi et mercredi—1h15)**

ASSURANCE		25 €	
COTISATION	A l'année	280€	(7 €/cours)
	Septembre	35 €	(8,15 €/cours)
	Au trimestre	98 €	
	Au mois	35 €	(8,75 €/cours)
	Au cours	10,3 €	