

TARIFS L'ETINCELLE

MASSAGES ET SOINS AYURVÉDIQUES Sur rendez-vous

ABHYANGA (50 mn)	
Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques. Harmonisant, il renforce la vitalité.	75€
Forfait pour 5 abhyangas	300€
UDVARTANA (40 mn)	
Modelage du corps avec un mélange de farine de pois chiche et de plantes ayurvédiques. Nettoie la peau en profondeur et affine la silhouette.	80€
COMME AU HAMMAM (50 mn)	
Sudation du corps à la vapeur suivi d'udvartana.	100€
KANSU (40 mn)	
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	220€
AMÉLIORATION DE LA VUE (50 mn)	
Massage indien du visage, du dos, suivi de kansu.	75€
SHIRODHARA (40 mn)	
Application d'un filet régulier d'huile chaude sur le front. Apaise le mental.	120 €
Forfait pour 3 shirodharas	264€
PITCHOULI (30 mn)	
Modelage du corps entier avec des huiles ayurvédiques chaudes.	90 €
SAUNDARYA (30 mn)	
Massage de la tête et du visage avec des huiles ayurvédiques.	50 €
AUTOUR DE LA NAISSANCE	
Massage préconception , pré- ou postnatal (50 mn)	75€
Atelier « Shantala » (30mn) , pour apprendre aux mamans à masser leur bébé, selon la tradition indienne.	50€
ENTRETIEN	
Conseils en alimentation et soins ayurvédiques.	80€

TARIFS L'ETINCELLE

« 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 à mai	180€
si 2 demi-journées	160€
juin à septembre	200€
si 2 demi-journées	175€

RAJEUNISSEMENT

Pichauli (modelage du corps avec des huiles ayurvédiques chaudes.), suivi de *Shastishalipindsweda* (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 courts

« 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 d'octobre à juin—hors vacances scolaires (mardi - 1h15)

Au trimestre	82 €
Au mois	35 €
Au cours	10,30 €