

# ESPACE AYURVEDIQUE

## MASSAGES ET SOINS



*“Le chemin naturel vers la santé  
et l’harmonie intérieure  
par l’Ayurveda”*

*Om shanti shanti shanti  
(mantra de paix interieure)*



Ojas Ayurveda 66 - Carole Dieudonné  
5 rue du Mantet - 66360 NYER  
Contact et réservation : 07.75.79.93.13  
[www.ojas-ayurveda66.com](http://www.ojas-ayurveda66.com)

Tous les soins corporels proposés apportent détente tout en ayant un effet redynamisant et rééquilibrant (la digestion, le sommeil, l'état émotionnel, l'énergie vitale, le stress).  
Les produits utilisés sont naturels et majoritairement bio (huiles, plantes, épices, ...).

## PRESTATIONS PROPOSEES A NYER ET À DOMICILE\*



### ABHYANGA \* - corps entier

1h10 75

1h30 85

Massage à l'huile chaude harmonisant, enveloppant et profondément relaxant. Ce soin augmente l'énergie vitale, libère les tensions et apaise l'esprit.

### SAUNDARYA - soins visage \*

60' 65

Rituel de beauté indien comprenant un massage de la tête et du visage, un gommage purifiant et un soin rajeunissant.

### BOL KANSU - soin pieds et/ou jambes \*

60' 60

40' 45

Ce soin aide à l'élimination des toxines, favorise le sommeil, calme l'anxiété et améliore la circulation sanguine. Le soin débute par un massage des jambes par pression suivi d'un massage manuel des pieds puis au bol.

### SHIROCHAMPI - massage tête \*

30' 40

Ce soin se concentre sur le haut du corps (tête, trapèze, épaules et le dos). Calme le mental, libère les tensions cervicales et crâniennes, réduit la fatigue oculaire et les maux de tête.

### SHIRODHARA - soin tête

60' 75

Soin de la tête par l'application d'un filet d'huile de sésame chaude sur le front précédé de Shirochampi. Agit sur le système nerveux et la circulation sanguine, calme le mental.

### UDVARTANA - corps entier

60' 65

Massage à base d'un mélange de farine de pois chiche, d'argile et d'épices sera appliqué avec des mouvements énergiques sur le corps. Détoxifiant, tonifiant, exfoliant et drainant.

### NAVARAKIRI - PETRAPINDASVEDANA

1h40 120

Soins du corps avec des pochons au riz au lait et aux épices ou à base de plantes adaptées selon les déséquilibres, précédé d'un Abhyanga. Soulage les douleurs articulaires et musculaires, rhumatismes et agit sur les problèmes de sommeil.

### ABHYANGA + SHIRODHARA

1h40 125

### ABHYANGA + BOL KANSU\*

1h40 110

\* forfait km selon le lieu

L'association de soins est nécessaire pour apporter une meilleure efficacité et en retirer tous les bénéfices.  
Merci de me contacter pour adapter les différents soins à vos besoins.

**Retrouvez tous les soins : [www.ojas-ayurveda66.com](http://www.ojas-ayurveda66.com)**

Tarifs réduits : demandeurs d'emploi, RSA, étudiants sur justificatif

**PRATICIENNE EN SOINS CORPORELS SELON L'AYURVEDA  
EDUCATEUR DE SANTE SELON L'AYURVEDA**