Ateliers découverte massage de bien être

Durée 3h

Je vous propose de vous faire découvrir le massage à travers des mouvements et enchaînements simples pour que vous puissiez donner un massage de 30 minutes dans un cadre familial ou privé. Au cours de ces ateliers nous nous mettrons à l'écoute des ressentis corporels, nous développerons notre présence à l'autre.
Vous pourrez expérimenter une technique du toucher simple et relaxante, facile à pratiquer ensuite avec votre entourage. Aucune connaissance particulière n'est exigée si ce n'est le désir de se mettre à l'écoute de soi et de l'autre...
Groupe de 3 ou 4 personnes maximum.
Ateliers proposés : *Massage du dos, massage de la tête, massage des pieds, massage des jambes.*

Le Shirodhara

Technique ayurvédique ancestrale

Durée 1h

Le Shirodhara est un soin traditionnel ayurvédique conçue pour éliminer les toxines et l'épuisement mental, soulageant tous les effets négatifs du système nerveux central.

C'est un soin qui consiste à faire couler de l'huile sur le front pendant une durée appropriée de 20 à 40 mn sans interruption avec un rythme lent, permettant d'épurer le mental et de libérer les émotions enfouies.

Ce traitement aide à réduire considérablement le stress et l'agitation permettant au système nerveux d'atteindre un état de profonde tranquillité.

En amont vous recevrez un massage de la tête, nuque et trapèzes ainsi que du visage.

Conception & impression : Stéphanie RUBI 64800 ASSON - 09 54 27 07 72 - www.rubificreation.fr

Formations en massage ayurvédique

Vous souhaitez vous initier, acquérir les techniques de bases ou approfondir et renforcer vos connaissances en Ayurveda, je vous propose des formations complètes. Me consulter pour de plus amples renseignements concernant la durée et les tarifs.

Pour les formations me consulter

"Déclaration d'activité enregistré sous le numéro de formateur : 72 64 03773 64 enregistré auprès du préfet de la région Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat"

Neela

Thérapeute spécialisée en soins ayurvédiques
Science traditionnelle de l'énergie vitale
Uniquement sur rendez-vous au 06 03 73 44 19

CENTRE ESP CENTRE ESPACE SANTÉ PLUS

6 rue Ernest Cazenave
64110 JURANÇON

Neela

D'origine Indienne vous propose des massages ayurvédique traditionnelle. Formée chez Tapovan en France et en Inde du Sud et du Nord, j'ai pu acquérir les techniques de massage ayurvédique de manière traditionnelle. Le massage ayurvédique tel que je le propose est une invitation pour vous ressourcer afin que vous soyez à l'écoute de votre corps et de votre essence profonde, en toute simplicité et en toute sérénité. Dans une relation de respect et de confiance, le massage vous aidera à vous sentir à nouveau unifié et apaisé. Ainsi chaque massage est un moment unique de présence à soi même. Quelques instants avec vous en début de séance me permettront de définir avec vous vos besoins et vos attentes si vous le souhaitez...

Le massage ayurvédique

Les massages indiens s'appuient sur les principes de la médecine traditionnelle et millénaire Indienne appelée « Ayurvéda » que l'on traduit par « connaissance de la vie ». Cela nous apprend comment rééquilibrer nos énergies physiques, vitales, mentales, psychiques et spirituelles. Les massages indiens contribuent efficacement dans cette quête qui est la vie. En relâchant les tensions et en reliant les parties du corps mais aussi en rééquilibrant nos centres énergétiques que l'on appelle « Chakras », le massage relance l'énergie vitale en profondeur en apportant une détente du corps, de l'esprit et de l'âme.

** Les massages proposés par Neela sont uniquement des massages d'accompagnement au bien être, sans aucun but médical. Ils ne représentent AUCUN caractère érotique ou sexuel et ne s'apparentent pas au tantrisme.*

Abhyanga : 1h ou 1h30

Soin du corps entier à l'huile de sésame chaude. Il dissout les tensions, élimine les toxines, purifie le corps. Idéal pour éliminer la fatigue et les blocages, convient particulièrement aux personnes stressées et/ou émotive.

Kansu : 30 minutes

Soin des pieds effectué avec un bol (kansu). Il permet de réduire l'anxiété et le stress et d'améliorer la qualité du sommeil ainsi que la détente générale du corps par la stimulation des points réflexes situés sur la voûte plantaire.

Soin Du Dos : 30 minutes

Idéal pour le traitement des douleurs dorsales et la libération des blocages des centres d'énergie et des points douloureux.

Shirotchampi : 30 minutes

Massage de la tête. Procure une détente immédiate.
Le mental s'apaise.

Mandala Du Ventre : 30 minutes

C'est un massage du ventre un peu plus approfondi avec :
la théorie des cinq éléments (eau, terre, feu, éther, air).

Les soins du visage ayurvédiques

Mes soins du visage sont inspirés de la tradition ayurvédique et seront adaptées à votre type de peau. Une gamme de produits ayurvédiques et huiles essentielles naturelles pour l'ouverture de vos sens... recettes de plantes Bio et d'aromathérapie ayurvédiques (rose, santal, safran, miel, thé vert, muscade, aloévera, amande, cannelle, gingembre...).

Soin complet du visage : 1h

Soin complet du visage avec un nettoyage, gommage, purification, masque et soin hydratant. Pendant la pose du masque vous bénéficierez d'un massage des pieds. Le soin inclut également un massage de la tête, nuque et trapèzes afin de stimuler les tissus et renforcer l'effet des cosmétiques.

Gommage du corps entier Rose intense Sel et Sucre : 1h

Pour purifier la peau et éliminer les toxines. Permet d'affiner le grain de peau. Pour rendre votre peau très douce, soyeuse et délicatement parfumée à la rose.

Soin complet Douceur de Pondichéry :

(massage 1h30+ soin du visage 1h) 2h30

Un doux moment de quiétude avec un massage complet du corps suivi d'un soin du visage composé d'un nettoyage de la peau, d'un gommage, d'un massage du visage, d'un masque et d'un soin hydratant. Un moment unique de plénitude pour soi.

Massage ayurvédique à 4 mains : 45 mn

A découvrir...c'est une technique de massage particulière qui consiste en une synchronisation, une harmonie, un rythme et pression parfaite des gestes et mouvements simultanées de deux thérapeutes.

Soin Shantinilaya :

(Massage 1h + Shirodhara 1h) 2 h

Précédé d'un massage, bénéficier d'un shirodhara dans de bonne conditions de détente afin d'accéder à la tranquillité et l'harmonie intérieure.