

AYURVEDIQUE ABHYANGA

Le massage ayurvédique est un massage à l'huile originaire d'Inde du Sud préconisé dans l'entretien du bien-être. Ce massage enveloppant tout en effleurages et mouvements amples sert à détendre et faire circuler l'énergie. Il peut se pratiquer de façon plus ou moins appuyée. Le massage abhyanga indien fait appel à beaucoup d'effleurages mais aussi des essorages, différents pétrissages, des mobilisations articulaires et des étirements très doux.

Durée : 1H15 minimum

- > procure bien-être et sérénité
- > efface les tensions
- > efface la fatigue
- > améliore la vitalité (drainage)
- > adoucit et assouplit la peau
- > assouplit les articulations