

MASSAGE ABHYANGA

ABHYANGA (signifie huile sur tout le corps) aux huiles chaudes (huiles de sésame, coco, moutarde selon les doshas) :

Cette pratique est constituée d'étirements, de frictions, pétrissages et palpés-roulés, sur tout le corps (recto-verso), du bout des orteils à la pointe des cheveux.

Reposant sur les 7 grands centres énergétiques du corps (les chakras), le massage Abhyanga est avant tout un soin rééquilibrant. Il agit sur les nadis (les méridiens, trajets de l'énergie sur lesquels sont répartis des points de pression, les marmas) pour permettre à l'énergie vitale (le prana dans la tradition ayurvédique), de circuler librement et harmonieusement dans tout le corps.

Élimine les impuretés de l'organisme et les tensions, calme le mental et l'affectif, rééquilibre et harmonise les énergies, rend la peau plus belle et plus lisse.

Drainant, tonifiant et relaxant.

Redonne à l'organisme son pouvoir d'auto-guérison.

**Durée du massage : 1 heure environ
60 euros la séance**



Je pratique sur une table de massage
(chauffée selon la saison)
Les parties du corps non massées sont
recouvertes d'une serviette

Annie BAILLET - Tél. 06 13 27 82 82