

# Le Massage Ayurvédique

---

## Le Massage Ayurvédique

Harmonie du corps et de l'esprit



### **Le massage Ayurvédique s'appuie sur les principes de base de la médecine traditionnelle indienne, l'Ayurvéda.**

Reconnue par l'Organisation mondiale de la santé, cette technique de médecine naturelle est l'une des plus complètes car elle intègre à la fois le corps et l'esprit.

L'Ayurvéda postule que tout est énergie. Au sein du macrocosme que représente l'univers, le corps est un microcosme où doivent s'équilibrer trois principes (ou Doshas) : le Vat (air) qui correspond aux systèmes nerveux et hormonal, le Pitt (feu) pour les systèmes digestif et enzymatique et enfin le Kaph (eau) qui correspond à tous les fluides.

Le massage Ayurvédique consiste en des pressions sur différents points ayurvédiques, ou Marmas, à travers lesquels le Prana, le souffle vital en sanskrit, se déplace.

Il se pratique au sol, nu ou en sous-vêtement. A la fois relaxant et énergétique, le massage Ayurvédique permet de se décontracter, de dénouer les muscles, vous redonnant ainsi toute votre énergie.

Ce massage repose sur l'idée que notre de vie et notre environnement influent sur notre état de santé. Il permet de prévenir et de gérer le stress et le manque de concentration.. Il stimulerait l'élimination des toxines, lutterait contre la fatigue, les insomnies et la dépression et faciliterait la circulation veineuse.

[Tarif](#) [Rendez-vous](#)