



# Espace Nilaya Veda

## Consultation ayurvédique

C'est une consultation personnelle au cours de laquelle on détermine la prakriti (notre constitution de naissance), la vikriti (notre éventuel déséquilibre). Afin d'aider à notre ré-équilibre, des conseils et des recommandations personnalisés sont donnés : alimentation selon notre nature et la saison, hygiène de vie, postures de yoga (asana) et respiration (pranayama)

**Durée :** environ 1h30 - **Tarif :** 50€



## Massage Abhyanga ou massage ayurvédique

Soin ayurvédique à l'huile chaude effectué sur tout le corps ou sur une partie du corps.

**Durée :** à partir de 30 min - **Tarif :** à partir de 30 €

## Massage Abhyanga technique au sol (et non sur table)

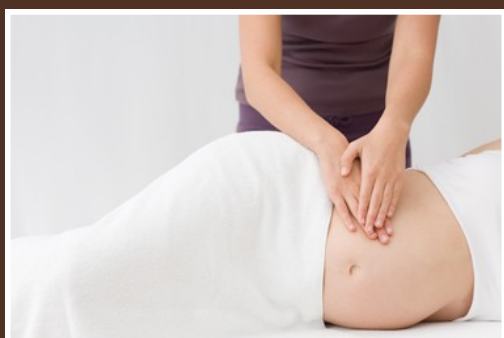
Ce soin est plus puissant que le soin abhyanga sur table. Recommandé pour forte musculature.

**Durée :** 60 min - **Tarif :** 60 €

## Chavutti Thirumal Massage

Ce soin spectaculaire est encore plus puissant que le soin abhyanga au sol. Il est effectué par le praticien—aidé d'une corde pour s'équilibrer—avec les pieds.

**Durée :** 60 min - **Tarif :** 80 €



## Massage Abhyanga spécial femme enceinte

Ce soin est spécial pour les femmes enceintes. Relaxation et connexion avec le bébé. Attention, demander l'avis de votre gynécologue et pas avant 3 mois.

**Durée :** de 30 à 50 min - **Tarif :** de 30 à 50 €

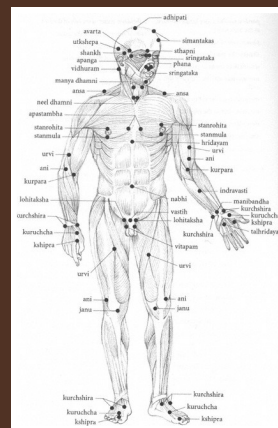
**Formation sur votre bébé** ou sur une poupée si votre « bambin » n'est pas disponible au moment du soin.

**Durée :** 30 min - **Tarif :** 20 €

## Marmathérapie (massage sur les points énergétiques « marma »)

Soin à l'huile en insistant sur les points marma, points énergétiques par lesquels circule l'énergie vitale (prana)

**Durée :** 60 min - **Tarif :** 60 €



## Pinda sweda

Soin du corps effectué avec des pochons de plantes (patra) ou de poudre (choorna) imbibés d'huile chaude

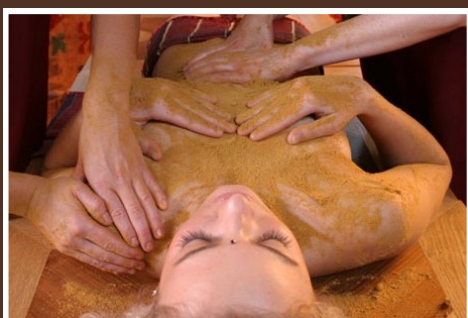
**Durée :** à partir de 60 min - **Tarif :** à partir de 60€

## Dhara / Shirodhara

Ce soin est réalisé à partir d'huile chaude (Taila dhara), de décoction de plantes (kashaya dhara), de petit lait « aux plantes » (Takra shirodhara ; pour la tête seulement) ou encore de lait « aux plantes » (ksheera dhara)

Il peut être appliqué sur le corps (sarvangha) ou sur la tête (shirodhara)

**Durée :** (selon constitution) - **Tarif :** à partir de 60 €



## Udvaartana

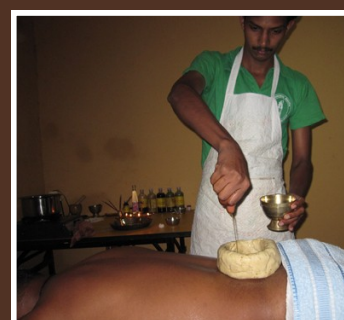
Ce soin est effectué à sec (sans huile) mais avec un mélange de plantes. Il permet de drainer les graisses et également de rendre la peau douce (parfois utilisé en Inde par les jeunes mariés).

**Durée :** 45 min à 60 min (selon constitution) - **Tarif :** 60 €

## Basti

Ce soin est l'application locale d'huile spécifique chaude retenue par un « mur » en farine.

**Durée :** 30 min à 1h30 - **Tarif :** de 40 à 70 €

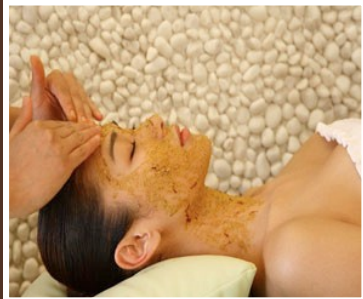


## Picchu

Ce soin est l'application d'huile chauffée en continu à l'aide de tissus.

*Shiro Picchu* : tête ; *Kati Picchu* : lombaires ; *Griva Picchu* : cervicales ; *Sarvangha Picchu*

**Durée** : à partir de 45 min - **Tarif** : à partir de 45 €



## Soin du visage Ayurvédique

Nombreux soins de beauté lors de la séance

**Durée**: 1h30 - **Tarif** : 70 €

## Nasya Kalpana

Soin spécial (application d'huile ou de plantes) au visage et surtout aux sinus, élimination des toxines au niveau de l'appareil ORL

**Durée** : 60 min - **Tarif** : 45 €



## Netra Kriya Kalpanas

Soin apporté à la relaxation des yeux. **Durée** : à partir de 40 min - **Tarif** : à partir de 40 €

**Forfaits et « Dina »** : séances de plusieurs soins sur plusieurs jours.

Exple : femme enceinte, stress management, relaxation intense... nous consulter.



## Yoga Nidra en groupe (en individuel sur demande)

Le Yoga Nidra, qui signifie littéralement « sommeil des yogis », implique profondément de la relaxation du physique, de l'émotionnel, et du mental afin de parvenir à la conscience suprême, une plus grande prise de conscience. Le Yoga Nidra soulage la tension physique et mentale induite par les pressions de la vie quotidienne et libère des charges émotionnelles.

## Yoga et Ayurveda

Mélange de différentes techniques de Yoga (Asanas, Pranayama, Yoga nidra,...) afin de retrouver le calme mental, notre harmonie, notre équilibre. Sur demande



Autres soins, forfaits, ateliers à consulter sur le site internet. Nous contacter pour tous renseignements supplémentaires.  
Nous rappelons que le choix du traitement se fera avec les conseils du praticien.

Nous précisons qu'il s'agit de techniques de soins propres à l'Ayurveda, de bien-être principalement, et qu'aucune ne peut se substituer à un avis ou un traitement médical. Nos soins n'ont aucun caractère érotique.