

Indian & Sens

L'Âyurvéda dédié à l'harmonie de votre corps et de votre esprit



L'Âyurvéda (« science de la vie » ou « de la longévité » en sanskrit) est une vaste et fascinante discipline indienne plurimillénaire qui vous permet « d'ajouter des années à votre vie et de la vie à vos années ». Elle recouvre divers champs d'action (massage du corps physique, massage des corps énergétiques, suggestions alimentaires, yoga, méditation,... Elle prend en compte l'individu dans sa globalité pour maintenir son Equilibre originel sur tous les plans : physique, mental et spirituel. Elle est un mode de vie et une philosophie de vie à part entière.

L'Âyurvéda est reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

Je vous reçois à l'Espace de la Myrte.
Lieu de ressources thérapeutiques et de mieux-être.
rue J-B Dumas, 59160 Lomme

Renée Lemoine
06 50 40 57 70
indianetsens.rlemoine@gmail.com
<http://indianetsens-rlemoine.blogspot.com>

Prestations FEMMES

1ère séance de massage ayurvédique :

Définition de votre constitution ayurvédique (30 min) + 1h30 de massage «Abhyanga» («massage à l'huile chaude sur tout le corps» en sanskrit) individualisé accompagné d'une musique et d'une odeur qui feront voyager vos sens.

Durée 2h00 - Tarif : 70€

Séances suivantes :

Durée : 1h30 - Tarif : 65€

Massage «Abhyanga» spécifique circulation sanguine

Il permet de soulager les jambes lourdes et stimule la circulation sanguine.

Durée : 1h30 - Tarif : 65€

Pack «Harmonie» 5 séances (1 séance de 2h + 4 séances de 1h30).

Si vous désirez retrouver une Harmonie, un réel Equilibre à long terme afin que votre quotidien vous apparaisse plus serein.

Tarif : 265€ (1 séance offerte)

Prestations HOMMES

1ère séance de massage ayurvédique :

Définition de votre constitution ayurvédique + 1 h de massage «Abhyanga». Les parties massées seront le visage, le crâne, la nuque, le haut du dos, les pieds et les chevilles jusqu'aux genoux.

Durée 1h30 - Tarif : 65€

Séances suivantes :

Durée : 1h00 - Tarif : 45€

Pack «Harmonie» 5 séances (1 séance de 1h30 + 4 séances de 1h).

Tarif : 200€ (1 séance offerte)

Prestations MIXTES

Dhristi et dhara (techniques pour le repos et le massage des yeux)

Ces techniques agissent sur la fatigue oculaire (notamment pour les personnes qui travaillent sur l'ordinateur), les maux de tête.

Durée : 1h - Tarif : 45€

Le «Shirotchampi» (massage crânien) + massage facial

A l'huile chaude individualisée. Cette prestation permet de ressentir un bien-être immédiat.

Durée : 45 min - Tarif : 40€

Le «Shiropitchu»

Grâce à cette technique, la personne ressent un apaisement physique et mental.

Durée: 40 min - Tarif : 30€

Le «Shiropitchu» + massage facial

Durant la pause, j'effectue le massage du visage pour renforcer la détente.

Durée: 40 min - Tarif : 35€

Ré équilibrage chakras («roue» ou «vortex» en sanskrit)

Soin énergétique accompagné d'une musique spécifique où les sonorités rentrent en résonance avec celles des chakras pour renforcer les bienfaits. Cette séance vous permet de vous libérer de vos émotions négatives, de lâcher prise. Elle harmonise et régule la circulation d'énergie dans tous les chakras pour apporter une sérénité et une meilleure gestion du stress.

Durée : 1h - Tarif : 60€

(*) Application d'un coton imbibé d'huile chaude sur le chakra coronal

J'effectue mes prestations dans un cadre exclusivement de bien-être et non à but thérapeutique.

Prestations GROUPES

Animation de Méditation collective guidée

L'objectif est l'harmonisation des chakras avec support musical. Vous serez alors acteur de votre mieux être lors de cette séance. Suite à la méditation, chacun est libre d'exprimer son ressenti.

Durée : 2h

Conférence sur les différents aspects de la discipline ayurvédique.

J'aborde ses origines, sa définition, ses principes, son objectif, les différents moyens pour accéder à cet objectif. Je parle de la loi des TriDoshas et de l'importance de la «Constitution ayurvédique», l'importance de l'alimentation (l'«Agni» ou («le feu digestif») ainsi que, les «rasam», les 6 goûts déterminés par cette discipline).

Durée : 2h30

Conférence sur le système des chakras en lien avec le système hormonal. «Du corps physique aux corps subtils».

Durant cette intervention, je fais une présentation générale sur la notion de «Chakra» qui signifie en sanskrit «roue» ou «vortex» où circule l'énergie vitale, la «prana» (c'est à dire l'invisible). Ensuite, je définis les 7 principaux chakras. J'explique l'interaction entre le système hormonal et celui des chakras. Enfin, j'aborde le rôle de ces 7 centres d'énergie tant sur le corps physique que sur les corps subtils.

Durée : 2h30

Initiation à l'auto-massage crânien indien

Voici un moyen simple et efficace pour évacuer toutes les émotions négatives (principale cause de stress) accumulées durant la journée ainsi que soulager les tensions morales et physiques.

L'auto-massage permet de stimuler toutes les circulations et d'oxygéner le crâne favorisant une détente immédiate.

Durée : 2h00