

MASSAGE INDIEN AYURVEDIQUE – « ABHYANGA »

Massage traditionnel du sud de l'Inde, réalisé à l'huile chaude sur l'ensemble du corps et qui procure détente, remise en forme et préparation du corps au mouvement. Le massage âyurvédique ABHYANGA tire son nom de l'Ayurveda, médecine indienne encore pratiquée en Inde à l'heure actuelle ; l'Ayurveda se traduit du sanscrit par « Science de la vie » (Ayur = Vie, Veda = Science).

Il est conduit de façon extrêmement précise, tant au niveau de l'exécution des différentes manœuvres que de leur enchaînement.

Encore appelé «massage de rajeunissement», «de longévité» ou «de flexibilité», il est un défatiguant puissant qui détend et revitalise en favorisant l'élimination des toxines. Il accroît la résistance globale de l'organisme, il assouplit et améliore la perception du schéma corporel. Ce massage invite au laisser-aller total et procure bien-être et sérénité, efface les tensions et la fatigue, renforce la vitalité (drainage), adoucit et assouplit la peau et les articulations

L'une des caractéristiques de base du massage Abhyanga est l'accent mis sur le concept d'énergie (prana). De là, émerge une conscience de la nécessité d'un flux libre et harmonieux de l'énergie afin de rester en bonne santé ; les ruptures de flux énergétiques entraînent déséquilibres et maladies.

Bienfaits physiques : Améliore la circulation, tonifie les muscles, assouplit les articulations, élimine les impuretés du corps avec une action sur la peau, accroissement de l'énergie vitale, action sur le système nerveux, meilleure qualité du sommeil.

Bienfaits psychologiques : permet de positiver les émotions, améliore l'harmonie intellectuelle et la concentration, meilleure gestion du stress et des émotions

Bienfaits spirituels : Harmonie retrouvée avec la nature et notre être profond, accroissement de l'énergie des Chakras, l'ouverture à la méditation.

« Offrez-vous un massage Ayurvédique complet aux huiles. C'est nourrissant et reconstituant en énergie vitale ; cela soulage de la fatigue, revivifie le teint et illumine la peau, améliore la longévité et nourrit toutes les parties du corps » - cf Textes Ayurvédiques traditionnels.

Suis à votre disposition au 06 76 76 52 06

armonys.massagebienetre@gmail.com

N'hésitez pas à consulter le site : armonys-massagebienetre.com



Praticienne Agréée par la F.F.M.B.E.

