

# SOINS AYURVEDIQUES

(Tarifs, informations, RDV me contacter)

## L'AYURVEDA

L'Âyurveda est un système de santé millénaire indien. Son système de soins holistiques, considérant la personne dans son ensemble, est une réponse à notre mode de vie moderne soumis au stress. Il permet d'accomplir une "réinitialisation" physique et émotionnelle, un renouvellement global de l'Être. Une véritable alternative "santé à la source". Après un bilan de vos besoins et de votre constitution (Vata, Pitta, Kapha), le soin personnalisé conduit au chemin de votre véritable nature : l'apaisement du corps, des sens et de l'Esprit.

## CONSULTATION

Elle permet un bilan de votre constitution et un accompagnement sur mesure (alimentation, sommeil, activités, gestion des émotions, etc ...)

## SOINS AYURVEDIQUES :

Etablis **sur mesure**, les soins sont adaptés en fonction de vos besoins : **l'huile et les herbes** (la quantité et le type d'huile), **les manœuvres** (la direction, le rythme, la pression), **l'énergie** (le prana), **l'intention, les marmas** (« points guérisseurs »), **les mantras** (chants de guérison), **l'accompagnement** (souffle, visualisation), **les conseils** à la fin du soin (alimentation, activités, mode de vie...).

Les soins/massages adaptés en fonctions des besoins :

- **Consultation ayurvédique** : détermination de votre nature profonde et compréhension des déséquilibres éventuels (entretien, prise de pouls, observation).  
Conseils.
- **Abhyanga/ Snehana** : massage de tout le corps à l'huile Bio de sésame et/ou de coco + travail sur les marmas
- **Udvaartana** : gommage à la farine de pois chiche Bio mélangée si besoin à de l'huile de sésame Bio ou de Coco Bio. Pour gommer non seulement la peau, mais également les tensions du corps et du cœur. Excellent pour détoxifier ou travailler sur la cellulite et la rétention d'eau + travail sur les marmas
- **Vishesh** : massage à l'huile pour les sportifs en récupération physique + travail sur les marmas
- **Shiroshampi** : « Les nœuds qu'on se fait dans la tête, ont des répercussions sur le corps » : travail subtil mais puissant sur les marmas et les chakras
- **Kan Su** : massage des pieds avec un petit bol
- **Massage femmes enceintes**

•**SOINS POUR EQUILIBRER VATA\*** (voir description de Vata\* plus loin)

- Calmer l'anxiété, retrouver la confiance de déployer ses ailes et de se sentir libre
- Calmer les douleurs lancinantes, les douleurs articulaires
- Agir sur la capacité de digestion
- Agir sur la récupération et le sommeil
- Réchauffer, apaiser, envelopper)

•**SOINS POUR EQUILIBRER PITTA\*\*** (voir description de Pitta\*\* plus loin)

- Calmer les colères, retrouver la confiance en l'autre et la tolérance, retrouver la capacité à mener des challenges dans la douceur
- Calmer les inflammations, les irritations
- Rafrâchir, apaiser

•**SOINS POUR EQUILIBRER KAPHA\*\*\*** (voir description de Kapha plus loin)

- Calmer les tristesses et la culpabilité. Retrouver le lien à l'Amour et libérer les attachements
- Alléger, réchauffer et dynamiser

**VATA\***

	Equilibré	En excès
<b>ÉTAT PHYSIQUE</b>	Léger, vif, rapide, mobile  Energie oscillante et variable  Constitution assez longiligne avec des irrégularités	<u>Troubles digestifs</u> : constipation, transit irrégulier, perte de poids ou « yoyo », aérophagie, ballonnements, colopathies <u>Troubles nerveux</u> : sommeil agité, vertiges, acouphènes, trouble de coordination, tremblements, sciatique, Parkinson <u>Troubles cutanés</u> : peau sèche, exéma sec, ridules. <u>Trouble des articulations et du squelette</u> : douleurs articulaires, ostéoporose, arthrose, déformation de la colonne (lordose, scoliose...), halux valgus <u>Autres</u> : douleurs lancinantes et irrégulières, palpitations cardiaques, raideurs, crampes, fragilité immunitaire...

<p><b>ÉTAT PSYCHIQUE</b></p>	<p><b>Vata satvique (équilibré) :</b>          créatif, enthousiaste, positif, spontané, subtil, flexible, ayant l'esprit clair</p> <p>Bonne mémoire à court terme.</p> <p>Excellente adaptabilité</p> <p>Aime l'art, la liberté, les voyages, l'ésotérisme, la nouveauté</p>	<p><b>Vata rajasique (légèrement déséquilibré) :</b> indécis, anxieux, hyperactif, volatil, perturbé, distrait, bavard, superficiel, commence plein de choses sans les finir, papillonne, dépensier, pressé et souvent en retard, impatient, inconstant, changeant et impulsif.</p> <p>Problèmes de concentration, de mémoire, sensible aux changements. Manque d'assurance. Emotif, souvent confus, lunatique et susceptible.</p> <p><b>Vata tamasique (très déséquilibré) :</b> craintif, angoissé, renfermé dans ses peurs, tendance aux idées noires. Peut avoir tendance à fuir par les psychotropes ou l'ésotérisme obscur.</p>
------------------------------	---	---

### PITTA\*\*

	<p><b>Équilibré</b></p>	<p><b>En excès</b></p>
<p><b>ÉTAT PHYSIQUE</b></p>	<p>Structure osseuse moyenne. Souvent musclé.</p> <p>Bonne énergie générale Bon sommeil</p> <p>Bonne élimination des toxines Bonne digestion</p> <p>Transit régulier Bon appétit</p> <p>Bonne température interne</p>	<p><u>Déséquilibres digestifs</u> : acidité ou brûlures gastriques, diarrhées, hémorroïdes, maladies du foie, ulcère...</p> <p><u>Déséquilibres cutanés</u> : psoriasis, rougeurs, herpès, couperose...</p> <p><u>Autres</u> : douleurs chaudes et bien localisées, fièvres, inflammations, infections, migraines, problématiques touchant l'intestin grêle, le cœur, les yeux, le sang</p>
	<p><b>Pitta satvique (équilibré) :</b>          aime le challenge, les défis, les débats, le</p>	<p><b>Pitta rajasique (légèrement déséquilibré) :</b>          Critique, exigeant, obstiné, perfectionniste, intransigeant, agressif, dominateur, manipulateur, tranchant, colérique, jaloux.</p>

<b>ÉTAT PSYCHIQUE</b>	<p>risque, les activités sportives, la logique et le pragmatisme.</p> <p>Organisé, précis, clair, rigoureux, décidé, motivé, dynamique, efficace, indépendant, leader, joyeux, chaleureux, courageux</p>	<p>Tendance à vouloir tout contrôler, tout savoir, tout faire. N'aime pas être contredit et perdre le contrôle. Déteste l'échec et l'injustice.</p> <p>Se projette sans cesse dans le futur en oubliant parfois de vivre au présent</p> <p><b>Pitta tamasique (très déséquilibré):</b> Pervers narcissique, destructeur, criminel, dictateur</p>
-----------------------	--	--

### KAPHA\*\*\*

	<b>Equilibré</b>	<b>En excès</b>
<b>ÉTAT PHYSIQUE</b>	<p>Endurant, résistant, fort, « trapu », articulations solides, formes plutôt rondes.</p> <p>Bonne température interne</p> <p>Peau douce et fraîche, cheveux épais</p>	<p><u>Problèmes cutanés</u> : comédons blancs, lipomes, kystes</p> <p><u>Problèmes des voies respiratoires</u> : excès de mucus entraînant une toux grasse, rhume, asthme</p> <p><u>Problèmes digestifs</u> : lourdeurs d'estomac, constipation, digestion lente, surpoids</p> <p><u>Problèmes de circulation</u> : jambes lourdes, rétention d'eau, œdèmes, mains et pieds moites</p> <p><u>Autres</u> : douleurs sourdes et constantes, cholestérol, diabète</p>
<b>ÉTAT PSYCHIQUE</b>	<p><b>Kapha satvique (équilibré) :</b> joyeux, généreux, économe, fidèle, prévoyant, calme, patient, fiable, aimant, compatissant, patient, stable, doux, enthousiaste,</p>	<p><b>Kapha rajasique (légèrement déséquilibré):</b> Léthargie, lourdeur, inertie mentale, possessif, matérialiste, tendance à accumuler, manque de motivation pour bouger ou changer, lenteur, procrastination, tendance à trop</p>

	<p>déterminé, indulgent. Méthodique, bonne mémoire.</p> <p>Aime la sécurité, prendre son temps, manger, cultiver l'amitié / le lien familial / l'amour durable</p>	<p>dormir, somnolence, difficile à calmer quand est en colère, dépendance aux autres, a souvent envie de manger, vit sur les souvenirs. Peur d'être abandonné et non aimé.</p> <p>Trop attaché aux gens, aux objets, aux lieux, au passé.</p> <p><b>Kapha tamasique (très déséquilibré):</b> dépression, paresse, vol.</p>
--	--	--