

## HOME DU BEAU SOLEIL AYURVEDA TRADITION



**PIERRES CHAUDES** Durée 1H Tarif : 68 €

Massage à l'huile du corps entier aux pierres de basalte noir par effleurement ; procure un sentiment de relâchement et d'apaisement.

*Décontraction musculaire et soulagement des tensions*



**TOK SEN** Durée : 1H 30 Tarif : 90 €

A l'aide d'un petit marteau en bois, les percussions effectuées à fleur de peau de manière harmonieuse favorisent la circulation des énergies et l'élimination des toxines en s'appuyant sur le parcours des méridiens par résonance vibratoire.

*Lie le corps et l'esprit et décristallise les articulations*



**ABHYANGA MARMAS** Durée : 1H30 Tarif : 90 €

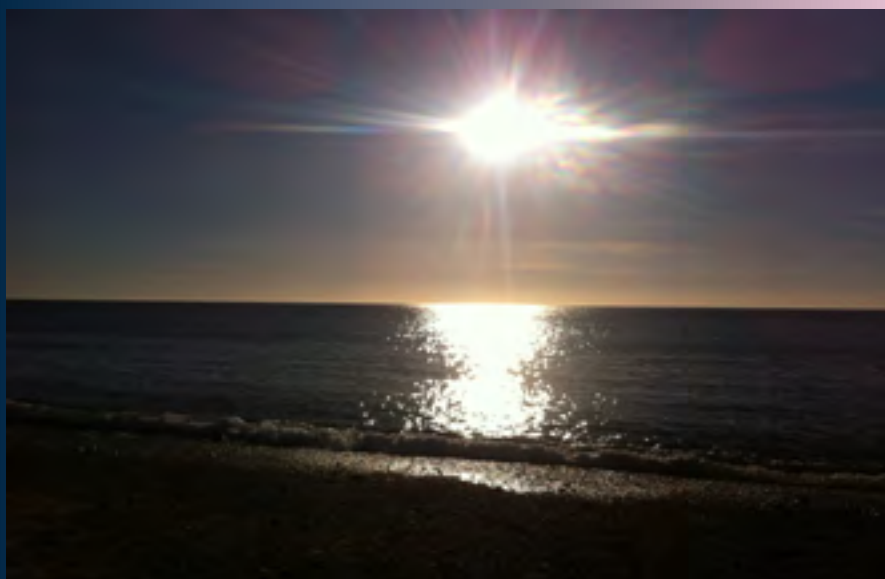
Le massage aux huiles chaudes par digito-pression renforce les zones et les organes auxquels ils sont connectés. Leur activation peut rétablir le flux énergétique, digestif ou sanguin.

*Equilibre le système nerveux et atténue les troubles mentaux*



**BASTI** Durée : entre 30 et 40 mn selon les zones Tarif : 45 €  
(bain d'huile médicinale chaude)

## HOME DU BEAU SOLEIL AYURVEDA TRADITION



### MASSAGES BIEN-ETRE ET SOINS AYUR.



**UDVARTANAM** Durée : 1H Tarif : 67 €

Soin tonique facilitant la sudation et l'amincissement. Effectué avec une poudre de farine, d'épices et de plantes, il relance votre circulation lymphatique et sanguine. Il draine et déstocke les tissus adipeux. Fin du soin en chambre de sudation.

*Idéal pour affiner la silhouette*



**BOL KANSU** Durée : 1H Tarif : 68 €

Réflexologie indienne des pieds pour éliminer les émotions négatives comme la colère et offrir au corps une fraîcheur interne.

*Calme le mental et aide au discernement*



**THAIMABHYANGA** Durée : 1H30 Tarif : 85€

(du 4ème au 9ème mois de grossesse ; à partir du 8ème mois massage à domicile possible : 15€ en suppl.)

Le massage de la femme enceinte aide à soulager les pieds, les chevilles, le bas du dos et le bassin. Il allège les tensions du cou et des épaules causées par le déséquilibre musculaire. Il rééquilibre le système endocrinien.

*Idéal pour se préparer harmonieusement à l'accouchement*



**SHANTALA** Durée : 3 séances de 20 mn Tarif : 90 €

Massage quotidien du nourrisson à l'huile de sésame mélangée à une boule de farine de poid chiche. Il stimule le système immunitaire, la digestion et le sommeil.

*Génère une sensation de sécurité et de détente profonde*

## HOME DU BEAU SOLEIL AYURVEDA TRADITION



### MASSAGES BIEN-ETRE ET SOINS AYUR.



**Abhyanga** Durée 1H Tarif : 67 €

Massage du corps entier à l'huile de sésame tiède. Massage tonique, purifiant et relaxant qui utilise les propriétés des huiles et agit sur l'énergie vitale en permettant la relaxation et la revitalisation de tout le corps par pétrissage, lissage, étirements doux, frictions, tapotements et percussions

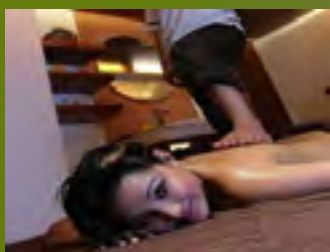
*Mise en contact avec sa nature propre et clairvoyante*



**SHIROBASTI** Durée 2H Tarif : 139 €

Massage complet du corps, suivi d'un massage du crâne et du visage pour préparer le mental à recevoir un bain d'huile tiède d'une durée de 20 minutes.

*Apaise l'agitation mentale, régule le stress et la qualité du sommeil, fortifie la mémoire, stimule le discernement*



**KALARI** Durée 1H30 Tarif : 90 €

Massage du crâne et des épaules en position assise avec les mains, puis massage au sol puissant et doux, pratiqué avec les pieds sur tout le corps

*Améliore les performances musculaires, favorise le calme*

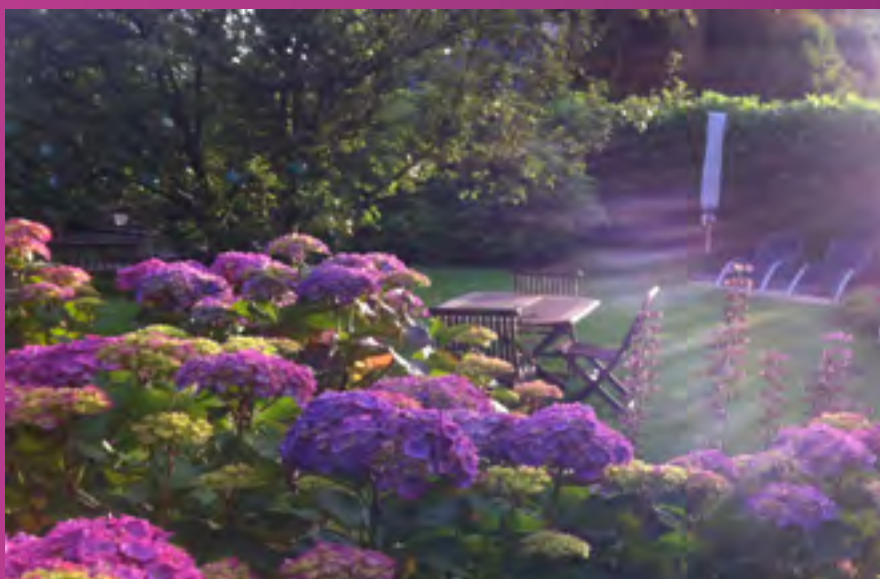


**PODIKIZHI** Durée 1H45 Tarif : 134 €

Massage à l'huile du corps entier aux 7 postures suivi d'un soin aux pochons préparés avec des herbes médicinales. Fin du soin en chambre de sudation

*Atténue les douleurs articulaires et détoxifie l'organisme*

## HOME DU BEAU SOLEIL AYURVEDA TRADITION



PHILIPPE PROPOSE DES CURES BIEN-ETRE TRADITIONNELLES.  
IL INVITE A LA RELAXATION ET AGREMENTE VOTRE SEJOUR D'UNE PROFONDE SERENITE.  
CERTIFIE EN AYURVEDA, IL PRATIQUE DES SOINS AUX HUILES ET PLANTES POUR  
REPENDRE A VOS BESOINS.



### SEJOUR AYURVEDIQUE

Bilan diététique, 3 soins par jour, repas bio détox compris,  
marche et temps de repos

Par personne

Cure 3 jours : 670 €

Cure 5 jours : 1100 €

Cure 7 jours : 1450 €



### ESCAPADE AYURVEDIQUE

Comprenant :

1 NUIT POUR DEUX PERSONNES

2 Petits déjeuners

2 massages-Abhyanga aux huiles tièdes (1 heure)

Tarifs : 200 €

2 NUITS POUR DEUX PERSONNES

4 petits déjeuners

2 massages « Kati-basti » du dos et du crâne (30 minutes) ou  
« Nabhi-basti », massage du ventre

Tarifs: 235 €



### MINI-CURES

Pour 1 personne

Durée : 3 heures

La cure Prana 139 €

Pranayamas, Massage-Abhyanga, marmas crâne et déjeuner

La cure Tejas 127 €

Massage-Abhyanga, Réflexologie au bol Kansu et déjeuner

La cure Ojas 197 €

Bilan nutrition, Massage Vishesh ou Massage aux pochons, Massage  
Marmas crâne, Shirobasti et déjeuner