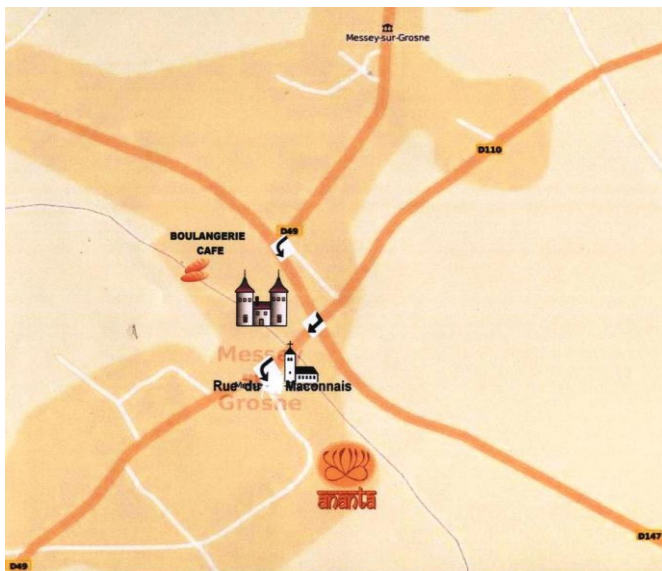


Où recevoir ces soins ?

Sur rendez-vous uniquement

Centre « ANANTA »
13, rue du mâconnais
71390 Messey/Grosne



Gérard BUFFIN
Praticien en Âyurveda
Relaxologue
Formateur - Conférencier



Membre de l'Association
des Professionnels en Ayurveda

Qu'est ce que l'ÂYURVEDA ?
C'est le plus ancien système de santé du monde
(plus de 4000 ans)
et le « système de médecine traditionnel de
L'INDE »
reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé
(OMS) depuis 1982.

L'objectif de l'ÂYURVEDA est de maintenir un équilibre métabolique par une vie saine et équilibrée et par le massage du corps.

L'ÂYURVEDA soutient que ce qui est présent dans l'univers (macrocosme) est présent dans l'être humain (microcosme).

L'homme est la représentation de la nature, ainsi, les composants de base qui constituent l'homme et l'univers sont les mêmes.

Ce sont les cinq substances fondamentales qui sont :

Terre, Eau, feu, Air, et Espace (Ether).

Ces cinq éléments de base constituant de notre corps, forment les trois énergies « DOSHA » ou « TRIDOSHA » :

« VATA, PITTA et KAPHA »

Il existe différentes constitutions de base décidées au moment de la conception.

C'est la « PRIKRITI », elle représente la nature de l'individu.

Pendant la vie, l'équilibre des « Dosha » peut être dérangé par les plus petites stimulations externes et internes du corps.

Ces déséquilibres composent la « VIKRITI ».

Pour être et se maintenir sain, il est essentiel d'avoir l'équilibre des trois « Dosha », grâce à des règles quotidiennes et saisonnières dont le massage* du corps et du visage ainsi que la sélection d'aliments appropriés.

En suivant ces règles, on maintient la jeunesse du corps et de l'esprit en prolongeant la vie.

Le Bilan Constitutionnel et les Conseils
Âyurvédiques (écrits).



Durant l'entretien, j'effectue l'analyse de votre PRIKRITI (constitution de naissance) et de votre VIKRITI (déséquilibre énergétique) puis, tout en dégustant une infusion Âyurvédique adaptée, je vous rédige des conseils en hygiène de vie selon l'Âyurveda qui viseront à apporter un rééquilibrage énergétique (alimentation selon l'Âyurveda, gestion du stress, techniques de relaxation...)



ananta

Massages* traditionnels
bilan, soins et conseils
selon
l'Âyurveda

Relaxation et rééquilibrage
énergétique.
Conseils en hygiène de vie
et en alimentation.



06 99 80 95 42



contact@ayurveda-bourgogne.com

www.ayurveda-bourgogne.com

* De bien-être et de relaxation – Non médical – Non érotique

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

Le massage* du visage
« MUKHABHYANGA » à l'huile de rose
musquée, de rose du Maroc et de Champaka.
et du crâne « SHIROABHYANGA
suivi d'un soin « SHIRODHARA »



Cela commence par un massage complet du visage à l'huile de rose musquée et de rose du Maroc, mélange antirides et hydratant puissant, associé à l'odeur subtile et envoûtante du Champaka d'Inde. Le soin s'enchaîne sur un massage* du cuir chevelu à l'huile de sésame et de brahmi et se termine par l'écoulement d'un filet d'huile de sésame tiède sur le front afin de vous amener vers un délasserement profond...*

Idéal pour les personnes très excitées intellectuellement et qui n'arrivent pas à trouver le sommeil ou à « décrocher »

«MASSAGE* PINDA »
avec un pochon d'herbes



Ce soin débute par un massage Abhyanga aux huiles chaudes et se continue par l'application de « PINDA » (pochon d'herbes) chaud.*

Ce pochon de massage est une association de plusieurs plantes indiennes, voir de riz, et d'huile végétale adaptée à chaque cas et typologie.*

Le pochon contenant les herbes est chauffé dans l'huile (coco ou sésame) ou du lait. Grâce à la chaleur, les plantes libèrent leurs essences et leurs principes actifs.

Il est ensuite appliqué sur tout le corps à l'aide de mouvements circulaires, tapotements et lissages.

Ce massage permet de renforcer le système immunitaire, soulage les articulations douloureuses, dénoue les tensions au niveau du dos et du ventre.*

Il permet de chasser « Ama » (les toxines) des canaux subtils du corps. Les blocages divers disparaissent ainsi que les tensions musculaires. Ce soin est tonifiant et réchauffant pour le corps, il apporte un profond bien être général et évacue le stress. Particulièrement recommandé en hiver pour les personnes frileuses, aux articulations sensibles ou qui ont besoin d'être tonifiées et réchauffées. Ce massage est recommandé en cure de 3 soins en 5 jours*

Le massage*
« MARMA ABHYANGA »



Les points Marma sont des points d'énergie vitale, jonctions des nerfs, vaisseaux, tendons et parfois ligaments et organes.

L'Âyurvêda en compte 107 sur le corps et 1 pour l'esprit. Ils sont les ancêtres des points d'acupuncture utilisés en médecine Chinoise et plus connus en Occident. Chaque point à une localisation précise et une fonction particulière.

Ce massage de tradition indienne travaille sur ces points précis par accupressions et à l'aide d'huile de sésame chauffée en tenant compte de la constitution (Prakriti) et de l'état énergétique (Vikriti) de la personne. L'énergie vitale (Prana) est ainsi redirigée par des mouvements fluides et enveloppants, au rythme soutenu et aux pressions variables et va, ainsi, circuler plus librement. Ce massage* élimine les toxines hors du corps, stimule les défenses immunitaires, calme le mental, redonne de la vigueur à la mémoire et favorise un sommeil réparateur.*

Un massage des points Marma reçu régulièrement permet de vous sentir bien dans votre corps et dans votre esprit tout au long de l'année.*

Le massage des pieds
« PADABHYANGA »
au bol Kansu et au Ghee.



C'est un massage des pieds en réflexologie qui s'effectue à la fois avec les pouces et avec le bol KANSU.*

C'est un petit bol qui est composé de 5 métaux dont le principal est le CUIVRE.

Les pieds ne sont pas massés avec de l'huile mais avec du GHEE (ou GHĪ) qui est le beurre clarifié qui peut aussi être consommé.

Lors de l'utilisation du bol KANSU, une alchimie s'opère avec le GHEE qui permet de régulariser les excès ou manque de PITTA (feu).

Idéale pour les personnes survoltées, qui n'arrive pas à trouver le sommeil ou à l'inverse qui manque de « punch ».

TARIFS DES SOINS

Bilan constitutionnel et Conseils Âyurvédiques écrits.

La première séance d'1 heure : 45 €

Les séances suivantes de 20mn : 20 €

Massage* « MARMA ABHYANGA » (1 heure)

personnalisé + Bilan Constitutionnel et

Conseils Âyurvédiques écrits (total = 2h30) : 90 €

Massage* « MARMA ABHYANGA » (1 heure)

Personnalisé avec accupression et huiles chaudes : 70 €

Massage* « ABHYANGA » (1 heure)

aux huiles chaudes 65 €

Massage* « MARMA ABHYANGA » personnalisé

+ « SWEDANA » (dôme de sudation vapeur - 20 mn)

+ Bilan Constitutionnel et Conseils Âyurvédiques

(total = 2h50) : 99 €

Massage* « PINDA » (pochon d'herbes et

huiles chaudes (1 heure)..... 65 €

Forfait 3 séances : 190 €

Massage* de « LA GRANDE CROIX » (40mn) 45 €

Massage* « UDVARTANA » à la farine de pois

chiches, de poudre de pétales de rose, poudre de

Neem et de Tulsi (50 mn) : 60 €

Séance de hammam « SWEDANA » seule (20 mn) : 15 €

Massage* du dos aux huiles chaudes (30 mn): 30 €

Massage* des pieds «PADABHYANGA »

au bol Kansu et au Ghee (30 mn) : 30 €

Massage* du visage « MUKHABHYANGA »

à l'huile de rose musquée, rose du Maroc et Champaka

+ massage du crâne« SHIROABHYANGA » (30mn).... 30 €

Soin « SHIRODHARA » (1h30)

« Mukhabhyanga » + filet d'huile de sésame tiède

sur le front : 75 €

« Cure de JOUVENCE » 5 jours – 1 soin d'1 heure.

différent chaque jour : 295 €



Tarif au 01/01/2016

Siret : 351 330 568 000 38

* De bien-être et de relaxation – Non médical – Non érotique