



AU COEUR DE VOUS MÊME

SOINS & MASSAGES AYURVÉDIQUES

- **Massage ayurvédique ABHYANGA (1h) - Corps entier** **70€**
Soin traditionnel indien enveloppant l'ensemble du corps à l'huile chaude, visant à harmoniser le Corps & l'Esprit.
- **Massage ayurvédique ABHYANGA (1h30) - Corps entier** **90€**
Soin traditionnel indien complet favorisant la circulation sanguine, lymphatique et énergétique
- **Massage du DOS, cervicales & trapèzes (40')** **40€**
Pour délasser les tensions, douleurs, contractions musculaires
- **Massage crânien SHIROTCHAMPI (30')** **40€**
Massage pratiqué sur chaise (comprend crâne, cou, trapèzes et dos). Apporte détente musculaire, meilleure qualité de sommeil, clarté mentale, légèreté et apaise le stress.
- **Massage ayurvédique ABHYANGA + ventouses (1h30)** **90€**
Massage du corps entier suivi de la pose des ventouses pour soulager les douleurs musculaires, articulaires, favorise la circulation sanguine, libère les tensions liées au stress...
- **Massage AMMA Assis (30')** **40€**
Massage traditionnel japonais. Se pratique sur vêtements, en position assise. Permet d'évacuer le stress et d'apaiser le mental. Procure détente profonde et sensation de légèreté en quelques minutes.

OFFRE SPÉCIALE :

Un Rituel sacré pour Honorer ton corps dans le flot du quotidien

- **2x Massages Abhyanga/mois (1h15 au lieu d'1h) : 2x 70€ : 140€**
(30' offerte)



RITUELS & SOINS



- **Soin du visage SAUNDARYA (45')** **50€**
Rituel de beauté indien comprenant massage du visage, cervicales, trapèzes, bras et mains + Gommage + masque redonnant éclat et lumière
- **Soins des Pieds : BOL KANSU (40')** **40€**
Bain de pieds aux pétales de roses, suivi d'un rituel ayurvédique ancestral des jambes & pieds. Apaise le stress, l'anxiété et améliore la qualité de sommeil.



Cabinet : Aix en provence
Domicile :
+ 10 à 30€ selon distance

www.aucoeurdevousmeme.fr
info.aucoeurdevousmeme@gmail.com / 07 86 46 88 64

