



SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE
146, Rue Raymond Losserand, 75014 Paris, Tél: 01.45.43.50.12 / 01.43.32.91.99.

INITIATION ET ENTRAÎNEMENT AU MASSAGE AYURVEDIQUE

MASSAGE INDIEN A L'HUILE

Le massage avec différentes huiles aide à éliminer le désordre et/ou maintenir l'ordre entre les différentes enveloppes. L'ordre est le fondement de la santé. Ce massage favorise l'harmonisation des tridoshas (Vata - l'air, Pitta - le feu et Kapha - l'eau) dans le corps, élimine les tensions musculaires et nerveuses, améliore la peau et la circulation du sang, accroît l'énergie vitale (Le prana), procure une relaxation et apporte un bien-être. En Inde, le massage est une hygiène de vie qui commence à la naissance et continue tout au long de la vie.

SEANCES D'INITIATION OU D'ENTRAÎNEMENT EN MASSAGE AYURVEDIQUE :

Si vous voulez apprendre, vous entraîner ou vous perfectionner, venez donner et recevoir le massage avec Zacia ou Sabine.

Initiation : Pour les débutants ou les personnes qui veulent réapprendre une partie du corps.

Entraînement : Pour ceux qui ont déjà pratiqué.

Dates : 14 sep, 12 oct et 26 oct, 9 nov et 16 nov, 7 déc 2018, 11 janv, 8 fév, 22 mars, 26 avril, 10 mai, 7 juin 2019.

Jours : Vendredis Horaires : de 19h00 à 21h30 Participation : 45€
--

Prévoir une grande
serviette

Massage particulier : Pour tous avec Zacia, Nadine, David, Pascal, Sabine.
Pour les femmes enceintes avec Sabine, Nadine,

Tout le corps - 1h : 80€ la séance	640€ la carte de 10 séances
- 1h30 : 110€ la séance	880€ la carte de 10 séances

Massage Indien pour bébé : En commençant par une simple application d'huile sur le corps du bébé, la maman apprend à faire un massage doux et en même temps ferme. C'est un moment privilégié pour la maman pendant lequel elle communique avec son bébé par le toucher, le regard, la parole et le chant. La maman fait effectuer des étirements au bébé en vue de libérer les articulations, développer la force et la souplesse. Ce massage à l'huile nourrit et assouplit la peau, améliore le sommeil et apporte un bien-être à tous les deux.

Sur rendez-vous avec Zinatoul/Sabine

50€ la séance, 30€ la 2^{ème} séance

LIEU : SOLEIL D'OR, 146, Rue Raymond Losserand, 75014 - PARIS.

INFORMATION auprès de ZACRIA: Tél: 06.20.48.37.74.