

Rituel Ayurvédique d'Hiver *"nourrir-réchauffer-ancrer"*

Déroulement du soin complet, 2h30

1. Accueil & bilan ayurvédique de saison (15-20 min)

Petit entretien personnalisé autour d'une boisson chaude, pour cerner les déséquilibres actuels et adapter le soin. Partage de conseils personnalisés de saison.

2. Rituel ayurvédique (10-15 mn)

Respiration guidée & définition de l'intention de séance

3. Abhyanga – Massage ayurvédique du corps entier (60 min)

Massage à l'huile chaude nourrissante.

Mouvements enveloppants favorisant l'ancrage, la circulation et le drainage.

4. Massage ciblé des points marma "Vitalité" (15-20 min)

Option : application d'une couverture chauffante, pour éliminer les toxines (ama) et ancrer les effets du massage.

5. Bain sonore doux & introspectif (20-30mn)

Bols tibétains, carillons - introspection selon sensibilité

5. Clôture & intégration (10 min)

Moment de retour à soi avec une infusion et transmission d'un rituel simple pour la maison

Rituel ayurvédique "Nourrir - Réchauffer - Ancrer"
Durée : 2h30 - 140€

Réservation & information 06.67.27.25.19
www.ayurvedamontpellier.fr