

La journée ayurvédique : 130 euros



Matin : arrivée vers 9 h / 9 h 30 au choix.

- Tisane ayurvédique
- Détermination des doshas
- bilan sur les besoins du moment

1) Shimanhyanga : 90 min massage du corps entier

Repas : possibilité de manger dans la journée à l'ombre ou dans la maison.

Après- midi : reprise vers 14 h / 14 h 30

Ecoute des mantras des chakras 1 et 2

Des explications et fichiers auront été donné auparavant

2) Soin shirodhara entre 20 et 30 min

Tisane et amandes à volonté sur la journée.

Bilan de la journée

Si vous n'êtes pas à l'aise avec les chants des mantras, vous les écouterez et vous imprimerez de leur énergie.

J'accompagnerai les chants avec un bol de cristal en do #

Possibilité de faire cette journée avec une autre personne. Chacun attendra que l'autre fasse son soin ou massage soit dans le jardin, la maison ou en promenade dans les vignes à côté.

Sabine Adriensence

Praticienne massage et soins traditionnels indiens et praticienne en soin Reiki.