

Le Massage Ayurvédique Abhyanga

L'Ayurveda (veda = science, ayur = de la vie) est le système de santé indien. Il s'agit d'une médecine holistique, d'un système hygiéniste pratiqué au quotidien par la population indienne. La base de l'Ayurveda est: joie, amour et respect.

L'abhyanga est un des plus anciens massages du monde, issu d'une sagesse indienne de plus de 5000 ans et de sa médecine, l'ayurvéda. Ce massage traditionnel à l'huile chaude enveloppe et rassemble l'être. Le corps est détendu en profondeur, libéré de ses toxines, les énergies et les fluides circulent, le mental est apaisé. De la tête aux pieds, il apporte relaxation et sérénité et fait circuler l'énergie vitale, le *Prana*. Douceur, pressions ciblées et étirements vous invitent au lâcher-prise total.

Abhyanga signifie "le corps complet": dos, arrière des jambes, pieds, avant des jambes, bras, mains, abdomen, trapèzes et cou, visage et crâne, selon un protocole ayurvédique précis. Les mouvements pratiqués selon les parties du corps sont variés: mouvements très enveloppants, modelages plus profonds, pétrissages, pressions, légères percussions, palper-rouler, glisses.

Au-delà de ses bienfaits physiques, cet acte de bien-être et d'attention va, à travers le toucher, nourrir le corps, les sens et l'âme à tous les âges de la vie. Un massage ayurvédique, au-delà de ses vertus relaxantes, vous offre beaucoup d'autres bénéfices.



Bénéfices au niveau du corps:

- Il tonifie et relaxe vos tissus musculaires, nourrit votre peau
- Il augmente la chaleur de votre corps, améliore votre circulation sanguine et lymphatique
- Il augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus
- Il participe à l'élimination des déchets à l'extérieur de votre corps
- Il augmente votre résistance aux maladies en améliorant la réponse immunitaire
- Il améliore votre posture et assouplit la colonne vertébrale
- Il améliore la transmission du flux nerveux vers vos organes et l'ensemble de votre corps

On note peu de contre-indications, toutefois, on ne pratiquera pas l'Abhyanga dans les cas suivants:

- femmes enceintes
- pathologies lourdes
- maladies cardiaques
- interventions chirurgicales récentes
- pathologies vasculaires



SPA D'ALTITUDE - 1652M

www.bellatola.ch – bellatola@bluewin.ch

Tél. +41 (0)27 475 14 44

Bella Tola
★★★★
GD HÔTEL BELLA TOLA & ST-LUC
SWISS HISTORIC HOTELS
DEPUIS 1859
