



## L'INSTANT AYURVEDA, ce sont des massages ayurvédiques dans la pure tradition indienne!

Sophie Ancel  
diplômée de la clinique CHAKRAPANI  
à Jaipur, Inde.

- ◆ Douleurs articulaires
- ◆ Insomnies
- ◆ Stress
- ◆ Elimination des toxines
- ◆ Drainage
- ◆ Rééquilibration alimentaire..



Et aussi des conseils nutritionnels pour rester en forme ou retrouver une bonne santé grâce à une alimentation ciblée sur vos dosha et enfin des ateliers proposés autour du rôle des épices dans son alimentation, des cours de cuisine indienne à domicile , du yoga thérapeutique et des produits cosmétiques.

### ◆ TARIFS :

- bilan nutritionnel: 50 €
- recherche du Prakriti : 50 €
- massage Abhyanga ( corps et visage) : 75€ (1h30)
- massage bol kansu et massage du visage : 45€ (45 min)
- massage Nasyam ( sinus et boîte crânienne ) : 50€ (1h)
- massage Shiroabhyanga ( épaule et boîte crânienne ) : 30€ (30 min)
- massage udvartanam ( massage et gommage du corps, sudation): 100 € (2h)



Rendez-vous à prendre au:

**06 10 84 27 52**  
PESSAC

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

**L'INSTANT AYURVEDA,  
votre rituel quotidien !**