

Namaskar Être Bien Aimé,

En pratiquant le Yoga et l'Ayurveda depuis plus de 20 ans l le fil conducteur de ma vie l j'observe que les personnes qui pratiquent ces sciences de la vie éprouvent plus de résilience dans toutes les conditions de vie ll

Plusieurs séances individuelles de Yoga & Ayurveda sont à réserver et à pratiquer chez moi l ainsi que des séances virtuelles à votre demande l

Quel type de traitement souhaitez-vous ?

****HaThaYoga**** ou harmonisation du système humain avec le cosmique par une respiration consciente et un exercice approprié. Avec une respiration appropriée, les poses aident à nettoyer les cellules du corps et à activer le renouvellement cellulaire pour renforcer le bien-être physique et l'endurance. Nous pratiquons sans ou à l'aide du Pelvic Swing.

****Tantrik Yoga**** ou Culture de la Conscience, vous prépare à la méditation. Au cours de cette pratique, vous écoutez ma voix comme votre guide assis les jambes croisées ****Dhyana****, ou allongé confortablement face vers le haut ****Nidra****.

****Abhyanga**** ou massage rajeunissant. En plus de lubrifier tout le corps avec de l'huile tiède, ce massage unique, en manipulant d'abord le dos, les bras, les mains, les jambes, les pieds, puis l'abdomen, la tête, le cou et les épaules, soutient le système nerveux réduisant ainsi le stress. ****Champi**** ou masser le cuir chevelu et le visage induira une relaxation et stimulera une circulation sanguine optimale, ce qui aidera à réduire l'anxiété et apportera clarté et paix.

****YogAbhy**** ou une séance de yoga par gravité de 30' suivie d'un massage ayurvédique revitalisant de 60'. En plus de lubrifier tout le corps avec de l'huile tiède, le yoga prépare le corps à une relaxation profonde en étirant toute la colonne vertébrale et les principaux groupes musculaires par inversion.

Un **PanchaKarma** comprend 5 techniques de nettoyage. Ce soin s'étale sur 7 à 10 rendez-vous et est combiné avec le **AyurvedicSeasonalCleanseDiet**.

Au premier rendez-vous vous faites un **DoshaTest** d'une trentaine de minutes, suivi d'un massage Abhyanga.

*L'achat d'un **AyurvedicSeasonalCleansingKit**, des **GarshanGloves**, du **HerbalEyeMask** et le **YogaVastraCombi** est facultatif.*

Ayurvedic Treats:

Mardana ou massage des tissus profonds,
Garshan ou massage sec aux gants de soie,
Kizhi ou massage avec une poche aux herbes chaude,
Udgharsana ou **Utsadan**, ou massage à la poudre d'herbes.
Cette procédure unique est utilisée pour divers problèmes de santé et aussi pour l'amincissement et la cellulite et consiste à gommer le corps avec de la pâte de Churna (poudres à base de plantes grossières), un mélange de poudre à base de plantes sèches et d'huiles médicinales ou d'autres liquides ; ou gommer le corps avec de la poudre à base de plantes sèches sans ajouter d'huile ou de liquide.

Shirodhara ou dégoulinant d'huile tiède sur le troisième œil,
Kansu ou le massage des pieds et du bas de la jambe. Un bol en cuivre est utilisé tout au long de la séance, le bol permet d'équilibrer le tridosha de **Vita**, **Pitta** et **Kapha**,

Champi ou massage de la tête. Ce massage est apaisant, relaxant et rajeunissant en manipulant les épaules, le cuir chevelu, la nuque et le visage, soutenant ainsi le système nerveux pour se sentir plus léger et plus confortable.

En conséquence, votre corps se sentira mieux physiquement et émotionnellement car il restaurera et renouvellera votre énergie, aidant ainsi le corps à fonctionner de manière beaucoup plus optimale.

Un **Message ou Yoga Add-on** est un test de 30 minutes qui permet de connaître votre équilibre **Dosha** ou l'équilibre entre vos humeurs corporelles, afin que nous puissions mettre en place votre **Dincharya** ou votre routine quotidienne ensemble.

Après avoir rempli un questionnaire, vous découvrirez votre Prakruti, constitution ou plan, et Vikruti, condition actuelle pour connaître votre ratio Dosha **Vata**, **Pita**, **Kapha**.

Ensemble, nous examinons vos habitudes de sommeil, d'alimentation, d'exercice et autres habitudes de vie afin que des conseils nutritionnels adaptés, un programme d'exercice et de nouvelles habitudes de vie vous aident à optimiser votre équilibre énergétique et à mener une vie plus confortable.

En plus des traitements en direct, je propose des **Sessions en ligne** d'une trentaine de minutes que vous pouvez assister à partir de votre bureau.

YogaAssis. Cette pratique est une séance globale qui détend les yeux, lubrifie les articulations, renforce les muscles majeurs et active le système énergétique.

YogaMalish ou auto-massage ayurvédique. Cette séance « faites-le vous-même » est un « automassage » pour lâcher prise en réduisant les tensions et augmenter la circulation ; un renforcement des tissus du visage et du corps pour une pénétration plus profonde et un meilleur fonctionnement des produits de soins de la peau.

AntasthaYoga ou yoga aux yeux bandés, fondé par Sanjeev Bhanot, vous guide au plus profond de vous-même. À l'aide d'un bandeau, il élimine les distractions de la vie quotidienne afin que vous puissiez vous concentrer sur votre espace intérieur, sur pratyahara, le retrait des sens pour créer un silence qui favorise la guérison physique et le développement intérieur. Chacune des séries de yoga soigneusement créées stimule le système nerveux central, développe votre force intérieure et vous régénère en activant votre force vitale.

Prenons soin de notre Soi ou pratiquons ensemble par
Amour de Soi | par Désir de Vérité | pour le Bien de Tous |
Ohm ||

Je serai heureux de vous voir à la date et à l'heure que vous
avez choisies | Namaskaram ||

Sukha [Offre](#) | [Contact](#) | [Reservation](#) |

Feedback : [Site](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)

Au plaisir de vous voir bientôt, Namasté ||

Anne Severyns Sukha

