

## Qu'est-ce que l'Abhyanga ?

C'est un massage indien issue de la médecine ayurvédique qui a pour vocation de réconcilier le corps et l'esprit.

Abhyanga provient de deux mots Sanskrit abhy "dirigé vers" et yanga "mouvement". C'est donc un massage bien-être qui suit l'énergie vitale.

Les 7 types de centres énergétiques ( chakras ) seront pris en compte.

## Quels sont les bienfaits d'un massage ayurvédique ?

Le massage ayurvédique est avant tout un massage préventif et non pas curatif.

Il se pratique par mouvements fluides, frictions et pressions sur le corps, tête et cheveux huilé.

**Destiné à drainer les toxines vers le système digestif, il favorise l'élimination, détend, réduit la tension nerveuse et améliore la circulation sanguine.**

Il s'agit d'un véritable rééquilibrage énergétique et d'une détente au maximum.