

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.