



UN BILAN AYURVÉDIQUE

par un professionnel pour une prise en charge complète

En tant que praticienne en Ayurvédā et éducateur de santé mon objectif ne consiste pas seulement à soulager vos symptômes, mais surtout à identifier les raisons qui ont amené les déséquilibres, dans le but de les corriger pour agir durablement et en profondeur sur l'harmonie et l'équilibre de votre corps.

1 UN ENTRETIEN COMPLET

La première phase du bilan ayurvédique consiste donc à mener un entretien selon un protocole incluant l'observation, le toucher et l'investigation ou interrogation. L'examen des pouls, de la langue, de la peau, des yeux, des ongles permettra d'obtenir des éléments complémentaires. Je vous interrogerais sur vos habitudes de vie, l'état de votre digestion et de votre élimination (selles, urine, sueur), votre alimentation, votre sommeil, votre fonctionnement mental et émotionnel, votre passé médical, etc.

2 UN PROGRAMME PERSONNALISÉ

Dans un second temps, j'établirais un programme totalement personnalisé afin de rectifier vos déséquilibres en agissant sur leurs racines au moyen de différents outils thérapeutiques tels que :

- ▶ Règles d'hygiène de vie (rythmes, horaires, activités) ;
- ▶ Alimentation, régime ayurvédique ;
- ▶ Soins corporels et massages ayurvédiques ;
- ▶ Utilisation d'épices et de compléments alimentaires ;
- ▶ Exercices physiques ;
- ▶ Exercices de contrôle du mental et des émotions :
respiration oupranayama, relaxation, méditation, visualisation et autres pratiques du domaine du yoga.

***Le bilan ayurvédique complet** vous aide à mieux comprendre votre fonctionnement et votre métabolisme au quotidien, et vous donne les clés pour remédier aux maux qui dérangent votre équilibre naturel. Il ne remplace en rien une consultation médicale et ne se substitue pas à un traitement médical.*



PASSION AYURVEDA
formation - massage - bilan santé

12 rue du Presbytère - 05300 LE POËT • Tél. 06 78 57 73 41
e-Mail : laetitia.ayurveda@yahoo.com • passion-ayurveda.fr



photos non contractuelles - France Impression



PASSION AYURVEDA

formation - massage - bilan santé

Laëtitia Bertrand
Thérapeute en Ayurvédā

CARTE DE
SOINS



LES SOINS

► MASSAGE ABHYANGHA > 60 €

Durée : 60 min.

Accès compris Espace détente, tisanerie et sauna (15 min.)

Relaxe et tonifie le corps. Subtil et profond, ce massage permet d'éliminer les toxines, de diminuer la fatigue, d'améliorer la digestion et la circulation, d'apaiser les tensions musculaires et nerveuses tout en renforçant le système immunitaire...



► MASSAGE BOL KANSU CORPS > 60 €

Durée : 60 min. Accès compris Espace détente, tisanerie et sauna (15 min.)

L'usage du bol Kansu provient du nord de l'Inde. Le bol est un alliage qui a plus de cinq mille ans utilisé pour ses propriétés thérapeutiques.

Le massage au bol Kansu est doux et très relaxant, et aide à bien dormir. C'est un bon allié dans le soin des insomnies. Il calme le système nerveux.

► MASSAGE PIEDS BOL KANSU > 40 €

Durée 30 min. Accès compris Espace détente, tisanerie et sauna (15 min.)

Le massage des pieds stimule la circulation sanguine et la circulation lymphatique. Il est particulièrement recommandé pour calmer les sensations de jambes lourdes. Mais son effet ne s'arrête pas aux jambes. On trouve près de sept mille terminaisons nerveuses dans les pieds. En massant ces points clés, on touche l'ensemble du corps.



► GOMMAGE CORPS AUX POUDRES DE PLANTES UDVARTANA > 60 €

Durée : 60 min. Accès compris Espace détente, tisanerie et sauna (15 min.)

S'il est pratiqué depuis des millénaires, c'est pour ses nombreux bienfaits sur le corps et la santé ! Le gommage du corps aux poudres de lotus sacré, de rose de Damas, poudre de neem et bien d'autres encore est un rituel santé et beauté incontournable pour ses nombreux bienfaits. Il nettoie la peau en profondeur, améliore la circulation sanguine et lymphatique, il favorise l'élimination des graisses et toxines présentes dans les tissus et rend la peau douce, satinée et soyeuse.



► SOIN DU VISAGE SIGNATURE "RITUEL NATURE À L'ALOË VÉRA" > 60 €

Durée : 60 min. Accès compris Espace détente, tisanerie et sauna (15 min.)

Ce soin visage vous offre toute l'expertise des soins de Passion Ayurvèda. La puissance de l'aloé véra régénérant, hydratant et apaisant allié à des manœuvres énergétiques des "points Marmas". C'est un soin puissant son

effet coup d'éclat de jeunesse agit en surface mais aussi en profondeur en rééquilibrant les canaux d'énergie du corps et de l'esprit.

► LIFTING NATUREL VISAGE "KOBIDO" > 60 €

Durée : 60 min. Accès compris Espace détente, tisanerie et sauna (15 min.)

Accès 30 min. supplémentaire Espace détente, tisanerie et sauna : 10 €

Le Kobido est une tradition ancestrale utilisée depuis 1472 par la cour impériale du Japon. Riches de 500 années de pratique, ses vertus sont autant esthétiques qu'énergétiques.

Ce massage facial se concentre sur les zones musculaires du visage. Beauté et efficacité du geste sont indissociables pour apporter éclat et tonicité à votre visage. Une expérience intemporelle qui permet d'estomper efficacement les signes de l'âge.

→ Cure de 6 massages liftants "Kobido" achetée = 1 SOIN AU CHOIX OFFERT



► BILAN DE SANTÉ "CONNAÎTRE SA CONSTITUTION POUR MIEUX VIVRE EN ÉQUILIBRE" > 65 €

Durée : environ 1h30

Es-tu plutôt Air, Feu ou Terre ?

L'objectif d'un bilan ayurvédique est dans un premier temps de déterminer votre constitution natale, puis l'état de déséquilibre, afin d'en trouver les causes et de vous proposer des traitements : nutrition, massages, hygiène de vie, relaxation, phytothérapie, etc.

