



## UN BILAN AYURVÉDIQUE

par un professionnel pour une prise en charge complète

En tant que praticienne en Ayurvéda 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

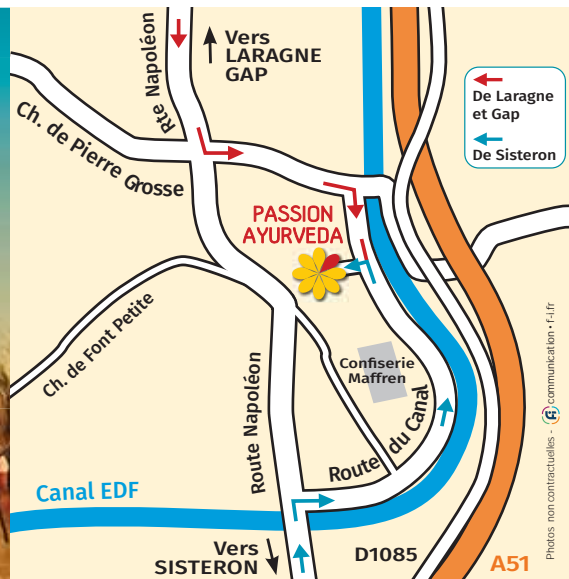
La première phase du bilan ayurvédique consiste donc à mener un entretien selon un protocole incluant l'observation, le toucher et l'investigation ou interrogation. L'examen des pouls, de la langue, de la peau, des yeux, des ongles permettra d'obtenir des éléments complémentaires. Je vous interrogerais 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 ou pranayama, 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.*



Photos non contractuelles - communication - f.fr



# PASSION AYURVEDA

formation - massage - bilan santé

Laëtitia Bertrand  
Thérapeute en Ayurvéda

CARTE DE  
SOINS



## LES SOINS

### ► MASSAGE ABHYANGHA

**Durée : 60 min. > 60 €**

**Durée : 80 min. > 80 €**

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 CORPS BOL KANSU

**Durée : 60 min. > 60 €**

L'usage du bol Kansu provient du nord de l'Inde. Le bol kansu est un alliage de plusieurs métaux, il est 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

**Durée 30 min. > 40 €**

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 clefs, on touche l'ensemble du corps.



### ► MASSAGE SONORE AUX "BOLS TIBÉTAINS"

**Durée : 60 min. > 60 €**

Ce massage vibratoire aux bols chantants apporte un lâcher prise immédiat au niveau physique et mental. Le soin va également soulager les douleurs et les tensions par les vibrations tout en apportant un rééquilibrage global du corps. Ce massage relance le corps et diminue la fatigue physique et nerveuse.



### ► MASSAGE CORPS AUX POUDRES DE PLANTES UDVARTANA

**Durée : 60 min. > 60 €**

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"

**Durée : 60 min. > 60 €**



Ce soin du visage vous offre tous les bienfaits des plantes ayurvédiques alliées à des manœuvres anti-âge et énergétiques sur les « points marmas ». Vous profiterez aussi de massages relaxants de la nuque et des mains pour vous détendre et lâcher prise. Ce soin puissant par son effet coup d'éclat agit en surface mais aussi en profondeur en rééquilibrant la circulation énergétique du corps et de l'esprit.

### ► LIFTING NATUREL VISAGE "KOBIDO"

**Durée : 60 min. > 60 €**

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**

Accès 15 min. Espace détente, tisanerie et sauna : **inclus dans le tarif du soin**

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

### ► BILAN DE SANTÉ "CONNAÎTRE SA CONSTITUTION POUR MIEUX VIVRE EN ÉQUILIBRE" *Durée : environ 1h30 > 65 €*

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.

