

# Massages thérapeutiques de tradition Ayurvédique

## ***Abhyanga* : 1 h 30**

**140.-**

Massage de tout le corps aux huiles ayurvédiques. Massage qui travaille aussi bien sur le corps physique que sur le corps énergétique.

Ses effets bénéfiques sont nombreux : relaxation musculaire, drainage du système lymphatique, stimulation du système cardio-vasculaire et neurosensoriel.

## ***Mardanamarma* : 1 h**

**100.-**

Massage qui agit sur le corps énergétique en travaillant sur les différents points vitaux du corps.

## ***Shiroshampi* : 30 min.**

**50.-**

Massage de la tête, de la nuque et des bras. Il permet la relaxation, la détente et le lâcher prise.

## ***Udvarthanam* : 1 h**

**100.-**

Massage stimulant et tonifiant, qui se fait au moyen de différentes poudres (farine de pois chiches, épices). Préconisé pour réduire l'excès de graisse dans le corps et retrouver du tonus.

## ***Ubtan* : 1 h 30**

**150.-**

C'est un massage qui s'apparente à un gommage. C'est un massage à l'huile (abhyanga) suivi d'un massage aux poudres (udvarthanam).

## ***Grthapadashampi* : 1 h**

**100.-**

Massage calmant, détoxifiant. Il diminue l'irritabilité et l'agitation.

C'est un massage de la plante des pieds qui s'effectue à l'aide d'un bol (fait d'un alliage de 5 métaux) et de ghee (beurre clarifié).

## ***Shiroshampi + grthapadashampi* : 1 h 30**

**140.-**

Forfait de 5 h de massages au choix

**450.-**

Forfait de 10 h de massages au choix

**900.-**

Informations et réservations au Centre Wellness de Veysonnaz  
ou par téléphone : Roubly Thomas +41 (0)77 423 61 93