

Stéphanie Charrondière

massages-bien-être

AYURVÉDIQUE - CALIFORNIEN - D'ASIE



MASSAGES-BIEN-ÊTRE D'INDE selon l'Ayurveda

LES MASSAGES

séance tarif

			séance	tarif
Pichauli	CORPS avec huile chaude	Relaxant Défatigant	1h	65€
			1h30	90€
Abhyanga de sept. à juin	CORPS avec huile chaude spécifique Dosha	Détente Stimulation	1h	75€
			1h30	90€
Prânaritam	CORPS avec huile chaude	Vitalité Capital énergétique	45 min	50€
Sarva prâna	DOS avec huile	Apaisant Encrage Capital énergétique	30 min	35€
Pagatchampi	JAMBES avec huile	Détente musculaire Légèreté	45 min	50€
Hasta prâna	MAINS avec huile	Détente Relaxant Apaisant	40 min	45€
Pada prâna	PIEDS avec huile	Tonifiant Stimulant Encrage	40 min	45€
Kansu	PIEDS avec ghee (beurre clarifié) bol à Kansu	Sérénité Calmant Relaxant	30 min	35€
			45 min	50€

L'huile utilisée est du sésame désodorisé bio. Comptez un supplément de 5€ si vous souhaitez de l'huile spécifique au dosha. (à l'exception de l'Abhyanga)

Sur conseil, possibilité d'associer 2 massages sur une séance d'une heure = Tarif : 65€

Bénéficiez de -10% en vous engageant pour une séance de massage par mois sur un an.

Tarif solidaire -10% : Etudiants, chômeurs, RSA, AAH sur justificatif.

MASSAGE-BIEN-ÊTRE CALIFORNIEN

séance tarif

		séance	tarif
Massage californien	DOS, NUQUE avec huile	40 min	45€
	CORPS sur mesure avec huile	1h	65€
		1h15	75€
		1h30	90€

MASSAGES-BIEN-ÊTRE D'ASIE

			séance	tarif
Ku Nye (Tibet)	CORPS avec huile	Équilibre Harmonie Relaxant	1h15	75€
Massage de la tête (Chine)	VISAGE, CRÂNE sans huile	Relaxant Détente	40 min	45€
Réflexologie Plantaire (Chine)	PIEDS sans huile	Élimination des toxines Détente Harmonie	45 min	50€
			1h	65€

L'ALIMENTATION selon l'Ayurveda

Sous la forme d'un entretien personnalisé, je vous conseille sur les aliments qui vous sont les plus favorables en fonction de votre profil ayurvédique (dosha) et identifie les éventuels déséquilibres.

Entretien/conseil (environ 1 heure) : 55€

Entretien/conseil suivi d'une heure de massage : 100€