



HIGH GARDEN

Morgane
06 10 04 08 71
morgane@highgarden.fr

**Je vous propose différents massages ayurvediques le mercredi chez Yogalodge,
513 Rue de Sans Souci, 69760 Limonest**

ABHYANGA

C'est un massage de tout le corps, à l'huile chaude. Ce massage redonne à votre corps vitalité, légèreté, tonicité, il renforce le système immunitaire et apaise votre mental.

SHIROSHAMPI

Massage de la tête, nuque et épaule. Shiroshampi est notamment recommandé en cas de surmenage. Il procure une profonde détente.

NAVAKIRI *

Massage du corps entier aux tampons de riz trempés dans une décoction de plantes et du lait chaud. Bénéfique pour les articulations, il rend la peau souple et douce.

UDVARTANA

Massage du corps entier à la farine de pois chiches et épices indiennes. Massage dynamique qui nettoie la peau en profondeur en agissant comme un gommage, la rendant douce et lumineuse. Il diminue Kapha.

KANSU

Massage des pieds au bol Kansu. Ce massage se fait avec du ghee (beurre clarifié). Il apaise la nervosité et les angoisses.

ELAKIRI *

Massage aux tampons d'herbes fraîches. Il agit sur les douleurs musculaires. Elakiri apporte fraîcheur et vivacité. Il s'agit d'un massage énergétique.

GHEE LAVÉ

Massage des jambes au ghee lavé. Ce beurre clarifié émulsionné à la main 10 fois permet d'obtenir une mousse, qui a pour principale vertu de garder les jambes fraîches.

Soins & Tarifs

Offre découverte 30 min diagnostic + 1h massage	1h30	90€
Abhyanga	1h	80€ À l'unité 220€ Forfait de 3
Shiroshampi	30 min	60€
Massage du dos	30 min	50€
Massage visage	15 min	30€
Parfait pour Automne/Hiver :		
Navarakiri*	20 min	100€
Picchu	20 min	20€
Parfait pour fin d'Hiver/Printemps :		
Massage des 5 éléments	1 h	70€
Udvertana	1 h	70€
Parfait pour l'Eté :		
Kansu	30 min	50€
Elakiri *	30 min	100€
Ghee Lavé	15 min	30€

* La fabrication de tampons étant manuelle, ces massages doivent être réservés au minimum 2 semaines à l'avance le temps que j'aie cueilli les plantes nécessaires. Ces massages peuvent venir en complément d'un abhyanga.