

Authentiques

SOINS AYURVÉDIQUES

pour les femmes

Retrouver l'équilibre entre le corps,
l'esprit et l'âme grâce à la sagesse de
l'Ayurveda.

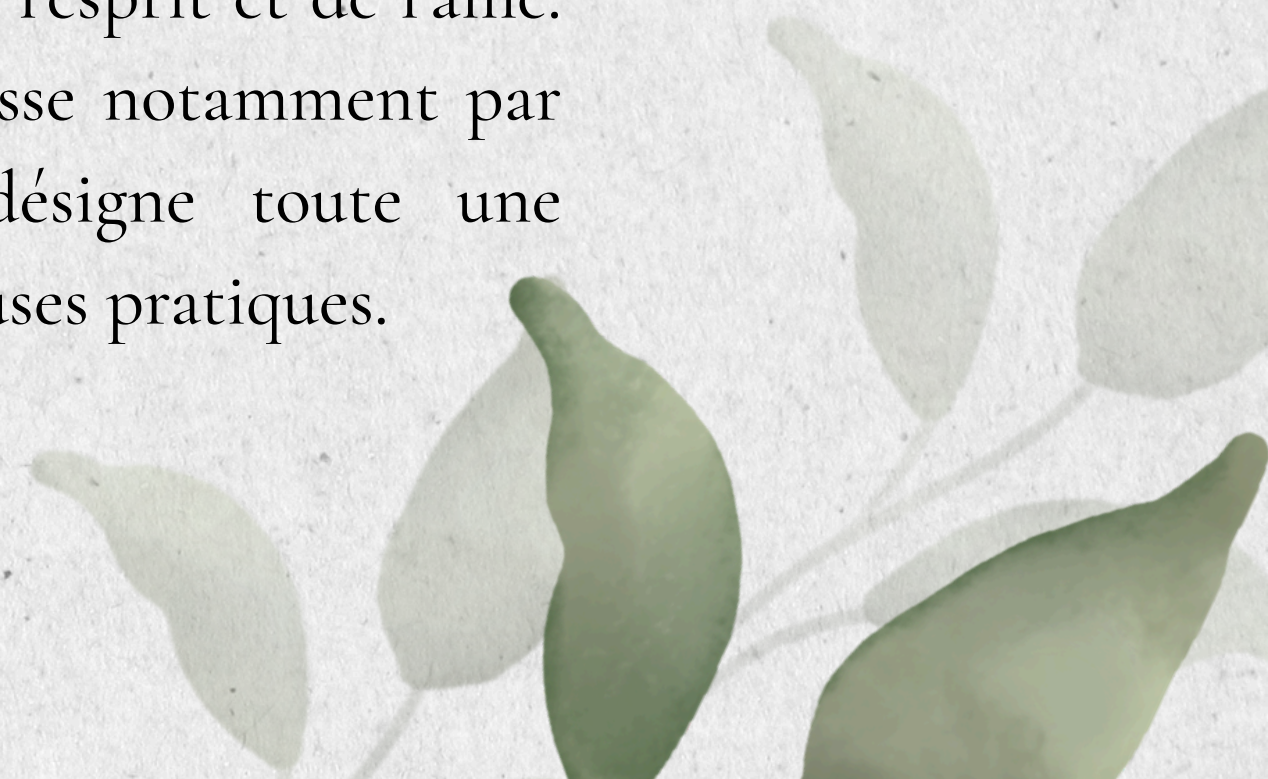




ORIGINES ET SIGNIFICATION DE L'AYURVEDA

L'Ayurveda est un art de guérir holistique millénaire originaire d'Inde, pratiqué depuis plus de 5 000 ans. Le mot se compose de « ayuh », qui signifie « vie », et de « veda », qui signifie « science ». Il s'agit donc de la science de la vie, transmise à travers le plus ancien trésor de connaissances sur la nature de l'être humain.

L'Ayurveda met l'accent sur l'harmonie globale du corps, de l'esprit et de l'âme. Il vise à rétablir l'équilibre physique et psychique. Cela passe notamment par l'activation des capacités d'auto-guérison. L'Ayurveda désigne toute une philosophie de vie, à la base de laquelle reposent de nombreuses pratiques.



SOUNDARYAVARDINI (SOIN DU VISAGE)

Durée : 60 minutes Prix : 120 CHF

Application : Un soin destiné à purifier, hydrater et nourrir la peau du visage. Il comprend un gommage pour un nettoyage en profondeur, un massage apaisant du visage à l'huile ayurvédique, un bain de vapeur pour le visage et, pour finir, un masque apaisant et nourrissant.

Effets et bienfaits : Les mouvements doux et la stimulation des points marma (points d'énergie) du visage soulagent les tensions, apaisent l'esprit et harmonisent le système nerveux. La circulation sanguine et la circulation lymphatique sont stimulées, ce qui confère à la peau un teint frais et éclatant de jeunesse. Des huiles et des masques précieux hydratent et nourrissent la peau, améliorant ainsi son aspect.



ABHYANGA

Durée : 60 minutes Prix : 120 CHF

Application : un massage ayurvédique traditionnel du corps entier à base d'huiles aux herbes de grande qualité qui pénètrent en profondeur dans la peau.

Effets et bienfaits : il favorise une relaxation profonde et revitalise le corps, réduit le stress, prend soin de la peau et stimule la circulation lymphatique. Grâce à des mouvements allant de légers à fermes effectués avec de l'huile chaude, le système nerveux est apaisé et le corps détoxifié. L'Abhyanga harmonise le flux d'énergie (Prana) dans le corps et exerce un effet ancrant et équilibrant sur les doshas (constitution physique unique à chacun).



SHIRODHARA

Durée : 45 minutes **Prix :** 110 CHF

Application : un soin ayurvédique traditionnel consistant à faire couler en continu de l'huile chaude sur le front (le « troisième œil ») pendant 25 minutes. Avant le soin, un massage ayurvédique de la tête, le Shiroabhyanga, est effectué.

Effets et bienfaits : ce soin favorise l'élimination des blocages mentaux, apaise le dosha Vata et procure une relaxation profonde. Recommandé en cas de stress, de maux de tête, d'insomnie, d'hypertension artérielle et pour favoriser l'équilibre psychique.

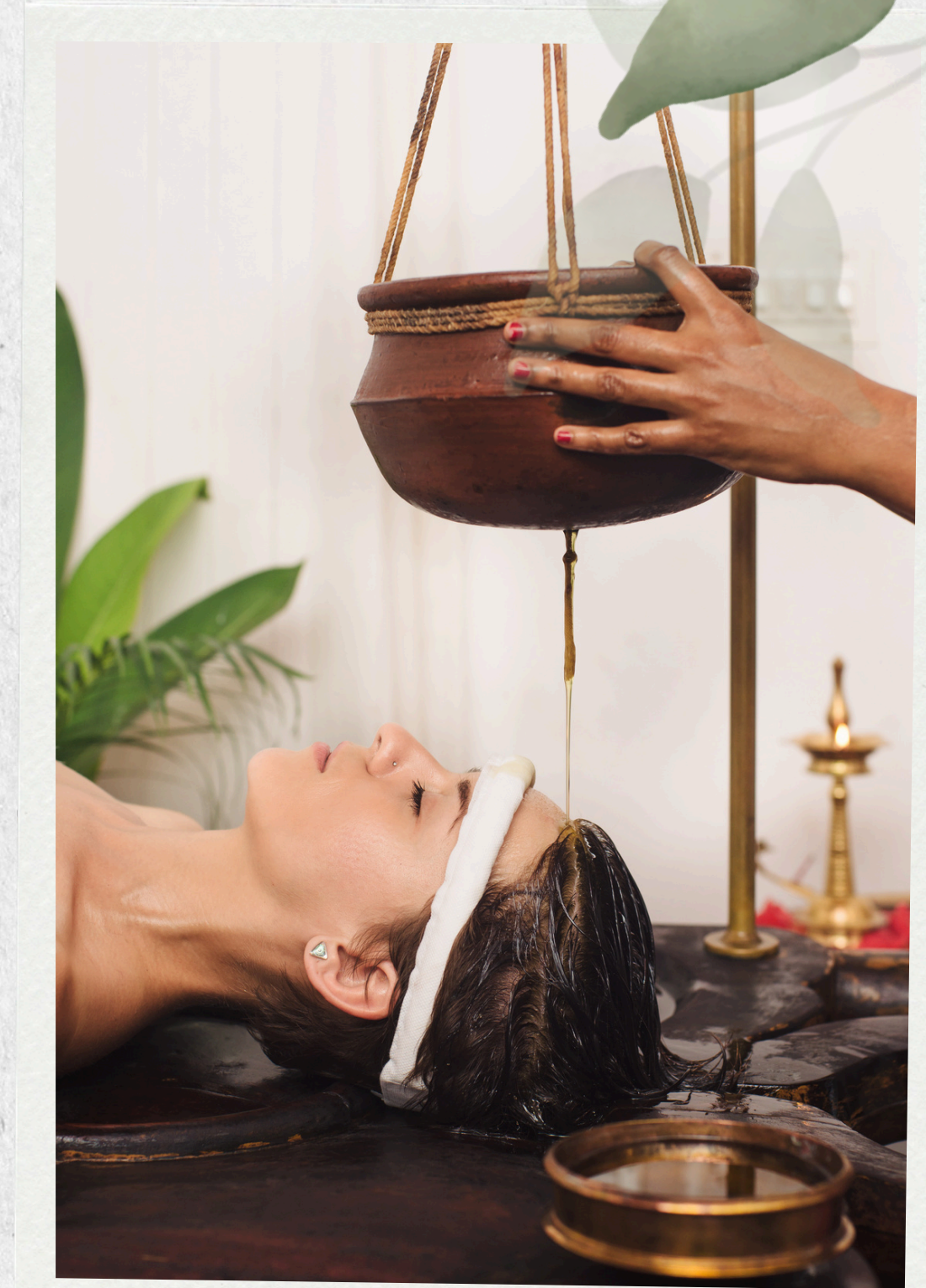


SOIN COMBINÉ ABHYANGA & SHIRODHARA

Durée : 90 minutes Prix : 180 CHF

Application : Le soin commence par un massage ayurvédique de la tête en position assise. Il se poursuit par le rituel traditionnel ayurvédique du « versement d'huile sur le front », au cours duquel de l'huile chaude coule en continu sur le front (le « troisième œil ») pendant 20 minutes. Vient ensuite le massage ayurvédique complet du corps.

Effets et bienfaits : ce soin favorise la circulation de l'énergie dans le corps, apporte un regain d'énergie, clarifie l'esprit et invite à s'évader du quotidien pour se réfugier dans un havre de paix où l'on peut prendre conscience de son véritable soi. Le massage des points d'énergie du corps favorise l'équilibre, la force et un sommeil réparateur.



KATI BASTI

Durée : 35 minutes Prix : 90 CHF

Application : Bain d'huile ayurvédique traditionnel pour le bas du dos, consistant à placer sur la colonne lombaire un anneau façonné à partir d'une pâte, puis à le remplir d'huile chaude aux herbes. Avant et après le soin Basti, des compresses chaudes aux herbes sont utilisées pour le massage.

Effets et bienfaits : grâce à la longue durée d'action (locale), l'huile chaude aux herbes pénètre jusqu'aux structures profondes pour déployer ses merveilleux effets. La circulation sanguine est stimulée, les douleurs dans le bas du dos sont soulagées et les raideurs sont atténuées.



GREEVA BASTI

Durée : 35 minutes Prix : 90 CHF

Application : Bain d'huile ayurvédique traditionnel pour la nuque, consistant à remplir d'huile chaude aux herbes un anneau façonné à partir de pâte et placé sur la colonne cervicale. Avant et après le soin Basti, des compresses chaudes aux herbes sont utilisées pour le massage.

Effets et bienfaits : grâce à la longue durée d'action (locale), l'huile chaude aux herbes pénètre jusqu'aux structures profondes pour déployer ses merveilleux effets. Ce soin a un effet positif sur les douleurs chroniques de la nuque et combat toute pression ou tension au niveau des vertèbres cervicales, ainsi que les douleurs liées au stress.



JANU BASTI

Durée : 35 minutes Prix : 90 CHF

Application : Bain d'huile ayurvédique traditionnel pour les articulations des genoux, consistant à remplir d'huile chaude aux herbes un anneau façonné dans de la pâte, placé sur chaque genou. Avant et après le soin Basti, des compresses chaudes aux herbes sont utilisées pour le massage.

Effets et bienfaits : grâce à la longue durée d'action (locale), l'huile chaude aux herbes pénètre jusqu'aux structures profondes pour déployer ses merveilleux effets. Soin destiné à soulager les douleurs et la raideur des genoux. L'huile chaude aux herbes nourrit les tissus en profondeur et améliore la lubrification articulaire.



UDWARTHANA SWEDA

Durée : 60 minutes Prix : 130 CHF

Application : Un massage ayurvédique revitalisant du corps entier à la poudre d'herbes, au cours duquel le corps est massé avec de la poudre d'herbes chaude par des mouvements énergiques dirigés vers le haut.

Effets et bienfaits : Ce célèbre rituel ayurvédique ancestral était une tradition au sein des familles royales, visant à maintenir un poids équilibré et à préserver une peau ferme ainsi qu'une silhouette harmonieuse. Ce soin élimine les cellules mortes, stimule la circulation sanguine et lisse le grain de peau (il est souvent utilisé en cas de cellulite). Il active le système lymphatique et l'organisme tout entier.



PADABHYANGA

Durée : 35 minutes Prix : 90 CHF

Application : massage ayurvédique traditionnel des pieds et des mollets. À l'aide d'huile chaude et de mouvements doux, des points d'énergie spécifiques (marmas) sont stimulés. Avant et après le massage des pieds et des jambes, des compresses chaudes aux herbes sont appliquées.

Effets et bienfaits : ce soin stimule tous les organes du corps et renforce l'énergie vitale. Il procure un état de relaxation profonde et d'ancrage. Tous les chakras (centres énergétiques) sont dynamisés et rééquilibrés, ce qui, dans l'Ayurveda, est considéré comme la base du bien-être et de l'harmonie globale.



À PROPOS DE MOI

Depuis que j'ai découvert l'Ayurveda (la « science de la vie ») il y a quelques années, j'ai été profondément fascinée par cette approche holistique qui considère l'être humain comme une unité indissociable composée du corps, de l'esprit et de l'âme. Plutôt que de se contenter de combattre les symptômes, cette approche met l'accent sur la prévention, l'alimentation personnalisée et le mode de vie individuel.

Les massages ayurvédiques vont bien au-delà de la simple relaxation : ils constituent des piliers thérapeutiques essentiels de l'Ayurveda, qui visent à purifier en profondeur, à revitaliser et à rééquilibrer les énergies vitales. Ils apaisent le système nerveux, favorisent la détoxification et renforcent les capacités d'auto-guérison. Ces pratiques déploient leurs effets d'une manière tout à fait particulière et procurent un sentiment d'« être touché », qui s'accompagne d'un bien-être physique global.

Après avoir suivi la formation de base en ayurvéda à l'Académie Vidya Sāgar en Allemagne, qui m'a permis d'acquérir les fondements théoriques de l'ayurvéda, j'ai décidé de suivre une formation pratique complémentaire pour devenir thérapeute ayurvédique certifié à l'Indus Valley Ayurvedic Centre de Mysore, en Inde. Ce centre réputé, spécialisé dans les soins ayurvédiques traditionnels, est reconnu en Inde pour la grande qualité et l'authenticité de ses traitements ayurvédiques.



HOTEL DU CERE

Viktoria Ebert