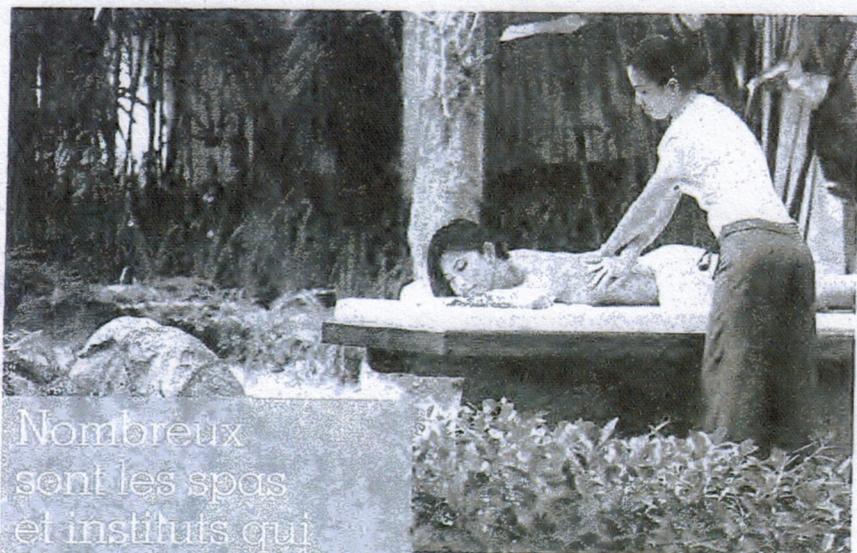


En quête d'harmonie... l'Ayurveda



Nombreux sont les spas et instituts qui nous proposent aujourd'hui des massages ayurvédiques à la carte. Hors de question toutefois de limiter l'Ayurveda à une simple technique de massage, aussi relaxante soit-elle.

L'Ayurveda est à la fois médecine, philosophie et art de vivre !

Originaire de la région du Kerala en Inde, pratiquée depuis plus de 5 000 ans, la médecine ayurvédique, plus connue sous le nom d'Ayurveda puise ses racines dans les vedas, quatre livres consacrés à la sagesse. Depuis plusieurs années déjà, elle fait de nombreux adeptes, convaincus des bienfaits de ses techniques corporelles le plus souvent sous forme de massages. Aujourd'hui reconnue par l'OMS comme « médecine traditionnelle », elle est l'un des

systèmes de soins les plus anciens au monde. Selon l'Ayurveda, « connaissance de la vie » en Sanskrit, tout individu serait constitué de trois Doshas ou énergies vitales nommées Vata (l'air ou le souffle), Pitta (le feu ou la chaleur) et Kapha (l'eau ou l'humide).

L'Ayurveda est destinée à rééquilibrer ces Doshas lorsque ceux-ci sont perturbés par divers facteurs comme le stress, la pollution ou autre.

Un traitement ayurvédique complet nécessite avant tout un bilan énergétique (observation du corps, prise des pouls, analyse des habitudes de vie, etc.) suivi de soins personnalisés comprenant des massages associés selon les cas à des mélanges d'huiles et de plantes. Le traitement passe aussi par une diététique alimentaire spécifique, déterminée en fonction de chaque métabolisme, basée sur une connaissance de la personne et comprenant la consommation de légumes et de fruits frais, de poissons, de tofu, de légumineuses, etc.

Quelques règles simples à la base du régime ayurvédique :

- Manger les fruits en dehors des repas.
- Manger si possible dans le calme.
- Ne pas boire de boissons froides ou glacées.
- Varier le plus possible les aliments.

Le massage, un grand moment de bien-être...

En Inde, le massage fait partie intégrante de l'hygiène de vie. Pratiqué en famille, il vise au bien-être de chacun, contribuant à corriger les déséquilibres sources des maladies. Le massage ayurvédique est relaxant et détoxifiant. Il se pratique au sol, sur un tapis (futon), vêtu d'un habit léger en fibres naturelles (coton ou lin) ou de ses sous-vêtements et dure environ une heure. Les différentes techniques utilisées lors du massage (tapotements, frictions, pressions, etc.) associées à une l'huile chaude, généralement de l'huile de sésame, visent à stimuler et rééquilibrer nos différents points énergétiques. Les muscles se relâchent, les tensions disparaissent pour laisser place à une profonde sérénité. Apaisant le stressé et dynamisant le trop calme !

D'un point de vue thérapeutique, le sang et la lymphe circulent mieux permettant une meilleure élimination des toxines accumulées dans l'organisme. Le sommeil est amélioré et les insomnies disparaissent. Et par voie de conséquence, un tel traitement nous fait éliminer nos excédents et lutter efficacement contre une prise de poids éventuelle.

Ainsi une même technique peut être appliquée à la fois pour le bien-être, la prévention et comme thérapie.

Ces méthodes douces et personnalisées sont adaptées à tous les âges, des plus petits aux plus âgés et à tous ceux qui souhaitent améliorer leur qualité de vie, soucieux de leur bien-être.

Le rituel

« Madhyadashā »

Le rituel dure 1h45 et est une exclusivité ROYATONIC. Il puise son essence dans l'approche technique complémentaire de deux expertes du centre, Céline Prudhomme, Spa Manager Royatonic et Agnès Turquois, Spa praticienne Royatonic. Elles ont associé leurs connaissances communes sur les massages du monde, leurs cultures et voyages (région du Kerala).

Prix : 150 € - www.royatonic.com