



PACIFIQUE Bien-Être

FAUPALA Lolésio

PRATICIEN BIEN-ÊTRE, non-voyant

Tél : 06 37 62 27 87

Courriel : bienetrepacifique@gmail.com

Diplôme reconnu par le Ministère du Travail

SIRET : 812 891 406 00017

Assurance professionnelle

Ayurvédique Abhyanga

Le massage Abhyanga provient de l'Inde, il est tiré de la médecine Ayurvédique. Ayurvédique qui signifie science de la vie, Abhyanga qui signifie massage à l'huile de tout le corps. Ce massage se pratique soit sur table soit sur futon.

C'est un massage à l'huile chauffée (sésame de préférence ou mélangé aux pépins de raisins).

Il réunit le haut et le bas du corps ainsi que la droite et la gauche du corps, c'est un massage enveloppant, et tonifiant. Les mouvements sont doux et fermes à la fois, avec une régularité dans le rythme. Il apporte de multiples bienfaits comme le lâcher prise, un relâchement musculaire, une réduction du stress, une amélioration du sommeil. Les techniques employées pour ce massage sont des lissages, pétrissages, pressions et percussions.

Il ne s'agit que de techniques de mieux être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress, qui pourra venir en complément de soins médicaux ou de kinésithérapie, demander conseil à votre médecin.

« Beaucoup pensent à vivre longtemps mais peu à vivre mieux »(Socrate).