

Massage.By.Jean-Marc

- Massage Ayurvédique **Normal 80 €**
(base) Abhyanga, Têtes & pieds, 107 Marmas.
- Akshi Abhyanga (95€) **supplément/base +15**
- Udvardana (89€) – **supplément/base +9**
- Pochons plantes (110€) **supplément/base +30**
- Shirodhara (120€) **supplément/base +40**
- **Méditatif Sattvique** (75 min) 100
- Massage Abhyanga + Shirodhara 190
- RelaxA2, massage DUO 225
- **Soin détox + massage (1,5 h)** 139
- **ENERGIE + DETENTE (2,5 H)** 190
- 7 soins "Future Maman" 590
accompagnement pendant et après la grossesse

Programmes "réactifs" (dans la semaine)

- **3,4,5 soins** *Trio Quatuor Quintette*
280€ 360€ 460€

Programmes "santé" (par semaine ou mois)

Soins par période	3, ou	4, ou	5
	280€	360€	460€

Abonnements (tarif dégressif) €

Massages ayurvédiques	x3	x5	x10
	232€	370€	710€

Abhyanga, Méditatif Sattvique, Têtes & pieds, 107 Marmas

Pochons aux plantes	x3	x5	x10
	290€	470€	925€

Promotions

<https://www.jmpujol.com/massage.html#promo>

Bon découverte « massage Abhyanga » à télécharger sur le site !

Le Massage Abhyanga



Massage traditionnel de la médecine Ayurvédique. Son but est de remplacer et renouveler les énergies usées selon un protocole précis qui tient compte du sens et de la circulation de l'énergie dans le corps en fonction de vos besoins du jour.

Le Massage DUO, 2 pers.



Offrez-vous l'expérience d'un moment de bien-être à deux à l'occasion d'un massage Ayurvédique.

Le soin commence par un temps de *sudation* et respiration dans cocon chaud, suivi d'une douche rafraîchissante.

Les massages Abhyanga démarrent sur les 2 tables côte à côte dans une ambiance douce et harmonieuse, pour atteindre une détente totale du corps et de l'esprit.

Soin **Détox** + massage indien...

ENERGIE + DETENTE 2 massages 55 min.

Soin + massage indien **PRÉVOIR** +/- 2 heures sur place (sauna, douche, massages, masque, moment thé... Voir détail sur site.

Le Massage Akshi-Abhyanga



Massage de trois parties du corps : Le dos, le crâne et le visage, les pieds. Huile de **sésame**, de **noisette** et du **ghee**. Parfait pour un premier contact pour les personnes pudiques qui souhaitent un massage complet sans trop "dévoiler" leur corps.

Le Massage 107 Points Marma



La séance se pratique sur la table de massage et dure +/- 70 minutes dans une ambiance chaleureuse. Le massage des points Marmas renforce les zones et les organes auxquels ils sont connectés. Leur sollicitation peut rétablir le flux énergétique, équilibrer les doshas, stimuler ou détendre.

Le Massage de la tête & pieds



Le massage est pratiqué sur une chaise confortable et dure +/- 30 minutes dans une ambiance chaleureuse. Suivi d'un bain de pieds tiède (fleurs et huiles aromatiques) puis le massage sur table des pieds au ghee avec le bol Gansu.

Le Massage Shirodhara



Après un massage vivifiant de +/- 35 minutes, le massage Shirodhara est pratiqué sur une table confortable et dure +/- 25 minutes. Ce soin nécessite 1,5 litres d'huile. Un **joyau de l'ayurveda** !
On dit qu'il est le traitement du troisième œil du Seigneur Shiva...

7 soins Future Maman



Accompagnement *pendant et après* la grossesse pour mieux gérer les bouleversements de son corps et garder un bon équilibre mental durant toute cette période d'épanouissement.

Objectifs:

Lâcher prise, détente et relaxation profonde (physique et mentale), reconnexion avec son corps et ses émotions, apaisement des tensions musculaires et articulaires (jambes lourdes), occasion de se relaxer, de sortir du registre médical de la grossesse pour se connecter à son corps et aider l'organisme à récupérer. (+ info /site)

Les programmes "réactifs"

TRIO : 3 soins dans la même semaine



lundi, mercredi, vendredi

* fatigue persistante, sommeil troublé, mal dans sa peau

QUATUOR : 4 soins dans la même semaine



Lundi, mercredi, jeudi, vendredi

* stress et fatigue persistants, mal être, état dépressif

QUINETTE : 5 soins dans la même semaine



Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi

* période de gros stress, épuisement physique et/ou mental, mal être, burn out

Les programmes "santé"

Pendant 3, 4 ou 5 semaines ou mois

(1 massage/période)

Les massages/soins sont choisis pour un résultat rapide, en fonction de votre état du jour et de vos besoins en tenant compte de votre constitution ayurvédique (dosha) et de mon ressenti.

Massages pouvant être proposés pour ces programmes :

- Abhyanga
- Têtes & Pieds
- Méditatif sattvique
- Shirodhara
- Pochons aux plantes
- Udvartana
- 107 points Marma.

Le Massage Méditatif Sattvique



Le massage **Méditatif Sattvique** suit la routine ABHYANGUA. Une véritable **conscientisation** de l'énergie du corps se produit presque naturellement et apporte un bien être profond physique et mental. Détente profonde, douceur lenteur et sérénité. **Un massage unique !**

Le Massage pochons aux plantes



Les pochons **aux herbes** (ortie, romarin, prêle, calendula) ont macéré dans l'huile de sésame bio qui est chauffée au moment du massage. C'est d'une grande efficacité contre le stress, le surmenage et l'épuisement et renforce le système immunitaire et soulage les articulations douloureuses.

Le Massage Udvartana



Massage **énergétique** du corps exécuté avec une poudre (mélange farine de pois-chiche épices et herbes). Ce massage nettoie la peau en profondeur et améliore la circulation sanguine et lymphatique.

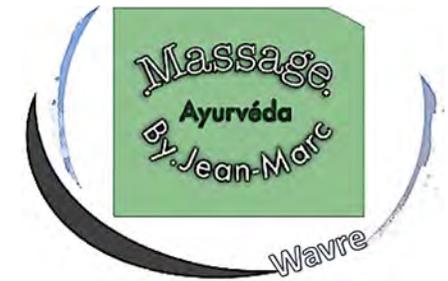
Abonnements & fidélité (*)

L'efficacité et la puissance des bienfaits des massages ayurvédiques se dévoileront à force de **répétition** pour votre bien-être tout en **boostant** votre système immunitaire et pour un meilleur **équilibre** corps esprit. Les abonnements sont proposés à un **tarif plus léger**, vous aidant ainsi à gérer le budget.

(*) 5 massages au tarif plein = un bon de 10€ à déduire

- 2023 -

Massage Ayurvédique Relaxation – Equilibre - Énergie



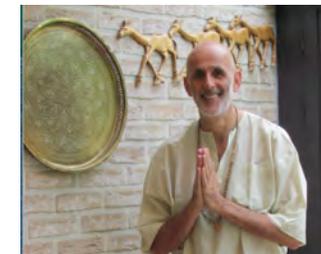
Venelle des Merisiers 48

☎ 0495 304 400

(sur réservation)

Engagements de Jean-Marc Pujol

- 1-Exercer l'activité de massage dans le respect de la dignité de la personne et dans la confidentialité.
- 2-Respecter votre droit à la pudeur en n'exigeant en aucun cas la nudité. Les massages ne sont pas thérapeutiques, ni tantriques, ni sexuels et ce sans ambiguïté.
- 3-Suivre scrupuleusement les règles d'hygiène quant au matériel et locaux utilisés.
- 4-Les personnes sous traitement médical spécifique ne pourront pas recevoir de massage ayurvédique sans l'accord du médecin traitant.



<https://www.jmpujol.com> - massage@jmpujol.com