

Massage.By.Jean-Marc

● Séance de soin/ massage Ayurvédique

Base: Abhyanga. **85/90 min. 120 €**
55/60 min. 90 €

- Akshi Abhyanga 120
- Udvartana 120
- Pochons aux plantes 120
- Shirodhara 130
- Méditatif Sattvique 120
- Massage Abhyanga + Shirodhara 190
- RelaxA2 (DUO) 250
- Nouveau**
- Soins détox + massage (+/- 1,5H) 139
- Soins des extrémités + dos (+/- 2 H) 159
- Energie + Détente (+/- 2,5H) 190
- 7 soins "Future Maman" 590

Abonnements & tarifs sur le site internet

<https://www.jmpujol.com>

Programmes "réactifs & Santé"

sur mesure selon vos besoins du moment.

Certains prix peuvent évoluer sans préavis.

Séance de soin Ayurvédique



Sur base de l'**ABHYANGA** traditionnel dont le but est remplacer et renouveler les énergies usées, la séance dure en moyenne 85/90 minutes 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.

Akshi-Abyanga



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.

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 !**

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)

Shirodhara



Après un massage vivifiant, le soin/massage Shirodhara est pratiqué sur une table confortable. Ce soin nécessite 1,5 litres d'huile. Un **joyau de l'ayurvéda !**

"On dit qu'il est le traitement du troisième œil du Seigneur Shiva..."

107 Points Marma



La séance se pratique sur la table de massage 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.

Les programmes "réactifs"

Les programmes "santé"



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

Jours à définir sur une période plus ou moins longue ou courte selon les besoins et votre état actuel .

(par jour, semaine ou mois)

TRIO 3 soins consécutifs

QUATUOR 4 soins consécutifs

QUINETTE 5 soins consécutifs

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*

Soin/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.

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.

Udvardhana



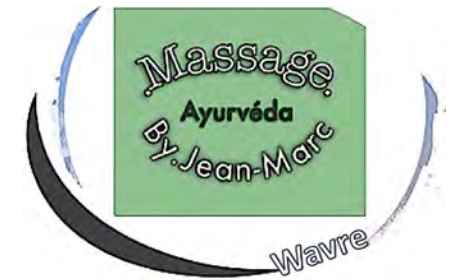
Massage **énergétique** du corps exécuté avec une poudre (mélange farine de pois-chiche épices et herbes). Ce massage nettoie la peau en profondeur et améliore la circulation sanguine et lymphatique.

- **Soin Détox + massage indien ... (1,5H)**
- **Des extémités + dos ... (2,0H)**
- **Energie + Détente (2,5H)**

Protocoles de soins / massage en profondeur (sauna, douche, soins, massage, masque, ...)
Prévoir entre 1,5 et 2,5 heures en fonction du soin (détails sur le site internet). Prendre du temps pour soi !

- 2024 -

Soin/massage Ayurvédique Relaxation – Equilibre - Énergie



Venelle des Merisiers 48

☎ 0495 304 400



(sur réservation)

Engagements de Jean-Marc

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 aucune 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