

# Les massages

## Massage Abhyanga



Enveloppant, à l'huile chaude, ce massage procure une détente, un rééquilibrage du corps, augmente la circulation sanguine et lymphatique. Il est régénérant, revitalisant, procure bien-être et énergie tout en apaisant le mental.

- Corps, visage, crâne ..... 1 h 15 ..... 90€
- Corps (sans visage, crâne) ..... 1 h 00 ..... 75€
- Dos, jambes et pieds ..... 45 mn ..... 50€
- Dos, bras, mains, nuque, visage et crâne ..... 45 mn ..... 50€

Cure de 4 massages identiques :  
le 4<sup>e</sup> à -40 %



## Massage Abhyanga au Kansa Wand

Sur une peau doucement massée à l'huile chaude, la base du Kansa Wand (outil de massage ancestral) glisse doucement et génère une sensation agréable et apaisante et procure un effet relaxant, rafraichissant et détoxifiant. Il permet aussi de calmer le mental.

- Pieds, chevilles ..... 30 mn ..... 35€
- Visage, crâne, nuque, épaules ..... 30 mn ..... 35€
- Jambes et pieds ..... 45 mn ..... 50€
- Corps, visage au Kansa Wand, crâne ..... 1 h 30 ..... 105€

Cure de 4 massages identiques :  
le 4<sup>e</sup> à -40 %



## Massage enfants-ados (de 6 à 15 ans)

Procure du calme, aide à la concentration et diminue le stress. Relâche les muscles et soulage les douleurs de croissance.

45 mn 50€

Cure de 4 massages : 180€

## Massage Avana

Massage Abhyanga du corps puis visage, crâne et pieds avec le Kansa Wand suivi d'un bain sonore aux bols tibétains pour une grande relaxation et une déconnexion totale.

2h 15 150€

Cure de 4 massages : 540€



## Massage Shirodhara

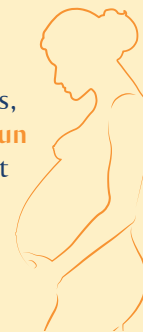
Soin par excellence pour restaurer la force et l'équilibre du système nerveux, il diminue stress, anxiété, insomnies. Le shirodhara lutte également contre les difficultés de concentration et l'épuisement mental.

- Shirodhara ..... 1 h 15 ..... 115€ ..... Cure de 4 soins : 414€
- Abhyanga corps suivi du Shirodhara ..... 2 h 15 ..... 160€ ..... Cure de 4 soins : 576€

## Massage femme enceinte et post natal

Permet la relaxation en douceur, détente des tensions musculaires et du dos, apaise le mental, rééquilibre les énergies et le lien avec le bébé et prépare pour un accouchement paisible et harmonieux. Le massage post natal est un moment important pour régénérer le corps et se ressourcer l'esprit. Aide à réduire les symptômes du baby blues et à se réapproprier son corps en douceur.

- Crâne et dos ..... 30 mn ..... 45€ ..... Cure de 4 massages : 162€
- Corps et crâne ..... 1 h 00 ..... 75€ ..... Cure de 4 massages : 270€



## Sarasvati

Massage énergétique du Ventre. Ces gestes sont empreints de symboles, sécurisant et réparateur. C'est un soin drainant, harmonisant, relaxant et doux, il allège, fluidifie et élimine en douceur les tensions intérieures.

45 mn 50€

Cure de 4 massages : 180€

## Hasta Prana

Massage énergétique des Mains et bras. Permet de se détendre en profondeur. C'est un soin doux, rassurant, calmant, reconfortant et enveloppant, qui amène à une harmonisation globale du corps.

45 mn 50€

Cure de 4 massages : 180€

# Les soins

## Rituel visage

Pur moment de détente où votre visage et décolleté seront revitalisés, hydratés et massés. Votre visage sera éclatant, reposé avec un voyage olfactif sur le chemin de la rose garanti!

1h 00 65€

Cure de 4 soins : 234€

## Nasyam

Soin pour soulager la sphère ORL (saignements de nez, migraines, rhinite allergique, extinction de voix, douleurs dentaires), atténuer et retarder l'apparition des rides, diminuer les yeux creusés et freiner la chute des cheveux.

1 h 00 65€

Cure de 3 soins : 175€

## Basti

Soin localisé avec application et bain d'huile chaude retenue par une pâte spécialement conçue sur une zone douloureuse (genoux, dos et cervicales). Pour les genoux (Jenu basti), aide à soulager les douleurs des articulations et l'arthrose. Pour le dos (Kati basti), aide à soulager les douleurs et désordres dus à l'implication des lombaires, les douleurs du bas du dos, sciatique, sacralgie... Pour les cervicales (Greeva basti), aide à soulager le stress et la congestion des nerfs, soulage la douleur et la rigidité et améliore la flexibilité.

45 mn 55€

Cure de 3 soins : 148€



## Consultation ayurvédique

Avec des médecins de la clinique Chakrapani de Jaïpur à Saint-Avé, deux fois par an. Permet de déterminer votre constitution de naissance, votre déséquilibre du moment et de mettre en place une hygiène alimentaire et de vie selon l'Ayurveda. Des plantes, soins et massages adaptés vous seront proposés pour un bon équilibre du corps et de l'esprit.

45 mn 75€

Un livret reprenant les conseils vous sera envoyé par mail suite à ce RDV.

## Carte cadeau



Pensez à faire plaisir en offrant un massage ayurvédique, la carte cadeau sera à retirer sur place ou à acheter sur le site internet.

## Horaires

Du lundi après-midi au samedi matin  
sur rendez-vous uniquement

# Avana - Sandrine Hus

📍 15 résidence Moulin de Kérolet, Tréalvé,  
56890 Saint-Avé

🌐 [www.avana-massage.fr](http://www.avana-massage.fr)

☎ 06 24 37 72 55

Création graphique : [www.mmgraphiste.fr/](http://www.mmgraphiste.fr/) / Ne pas jeter sur la voie publique

# Avana



# Massages et soins ayurvédiques indiens