



- **MASSAGE DU DOS ET DE LA NUQUE PERSONNALISE**
Massage personnalisé (aux huiles essentielles), décontractant et relaxant (45 minutes).
- **MASSAGE DU DOS TIBETAIN**
Massage pratiqué dans les monastères tibétains, ayant pour but de stimuler nos points énergétiques le long de la colonne vertébrale. Cette technique aux vertus détoxifiantes, relaxantes, refavorise l'équilibre entre le corps et l'esprit (45 minutes).
- **SOIN DU DOS TIBETAIN**
Nettoyage du dos avec poches chaudes (remplies de lin moulu, thé vert, poudre d'épices ayurvédiques et huiles essentielles de plantes. Masque-Cataplasme aux herbes. Massage énergétique tibétain (dos) avec huiles essentielles de votre choix (75 minutes).

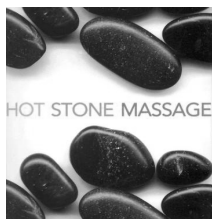


- **MASSAGE DU CORPS „Anti-Stress“ aux huiles essentielles**
Inspiré de la passion et de la chaleur des cultures méditerranéennes, enrichi par des huiles spécifiques (orange, citron, basilic, origan etc.), les mains de la thérapeute bougent avec fluidité et grâce, au rythme des vagues et du vent. Profitez d'un grand moment de détente et de bien-être (60 minutes). * Ce massage peut se combiner avec un gommage du corps aux particules de noyau d'olivier. Retrouvez ainsi une peau soyeuse et profondément nourrie (30 minutes).
- **LE PETIT „HOT STONES“**
Massage du corps aux pierres volcaniques chaudes; découvrez cette technique nous venant d'Hawaï (1h).



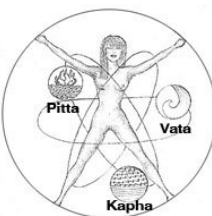
- **LE VERITABLE MASSAGE HAWAIIEN „HOT STONES“**
Massage aux pierres de lave chaudes et huiles essentielles personnalisées. Faites disparaître les tensions grâce aux effets thermiques; la thérapeute pose et fait glisser les pierres sur les différents „shakras“ (centres d'énergie), là où les fonctions corporelles sont influencées. Cette technique est conseillée en cas de tensions musculaires, mal de dos, troubles du sommeil, maux de tête, stress, etc.

- **MASSAGE TETE ET NUQUE**
Inspiré de l'ayurveda (médecine traditionnelle indienne), ce massage s'effectue avec une huile tiède en position assise. Idéal après une journée de travail (35').



- **MASSAGE COMBINE TETE, NUQUE ET DOS**
Nous commençons en position assise par un massage ayurvédique de la tête et de la nuque et après vous être allongé(e), nous enchaînons par un massage du dos (1h15).

- **ABHYANGA**
Après un entretien nous permettant de choisir ensemble l'huile de massage selon votre constitution, laissez-vous partir vers une profonde détente pour un voyage à travers les sens. Grâce aux effleurages effectués avec votre huile tiède, cette technique aide à rééquilibrer nos énergies, faire le vide et éliminer les tensions nerveuses de l'esprit et du corps. Une découverte pour ceux/celles qui ne le connaissent pas encore; un « MUST » pour les vrais amateurs (2h)!



Institut de Beauté Sylvie BOUZONVILLER s.à r.l.

Contactez-nous pour prendre votre rendez-vous !

Téléphone: 422 522

E-Mail: contact@sylvie.lu

52, bd Jules Salentiny

L-2511 Luxembourg (Cents)

Sylvie
www.sylvie.lu

L'AYURVEDA

C'est une médecine indienne vieille de plusieurs milliers d'années. Elle repose sur l'idée que notre vie et environnement influencent notre état de santé. Selon cette pratique, l'être humain est constitué de 4 composants:

- le corps
- les sens
- l'esprit
- l'âme.

Il se compose de 5 éléments (feu, eau, terre, air, espace). Chaque élément régit certaines substances ou fonctions physiques.

L'alimentation spécifique, la phytothérapie (environ 5000 plantes préparées sous diverses formes), bains de vapeur, yoga (exercices physiques et respiration), massages, etc. jouent un rôle important dans cette philosophie de vie.

LE MASSAGE AYURVEDIQUE

Pour notre part, nous nous en tiendrons uniquement aux MASSAGES, que nous avons hâte de vous faire découvrir.

Chacun de nous possède des "marmas", sorte de points d'énergie très semblables aux points d'acupuncture de la médecine chinoise. Ces "marmas" peuvent présenter certains blocages liés à une hygiène de vie malsaine, stress, mauvaises postures, etc. En stimulant doucement ces points vitaux par l'application de différentes huiles on permet à l'énergie de recirculer normalement.

En général, on utilise des huiles de sésame, tournesol ou du ghee (beurre clarifié) auxquelles on peut ajouter des huiles essentielles selon votre constitution. Constitution appelée également "dosha" (qui correspond à votre énergie vitale et humeur). Il y en a 3:

- VATA (air) système nerveux et hormonal
- PITTA (feu) système digestif et enzymatique
- KAPHA (eau) correspond à tous les fluides, liquides de notre corps

C'est pourquoi il est important d'avoir un entretien avant de commencer le massage, afin de déterminer votre type de "dosha".

Le massage ayurvédique agit sur les fonctions suivantes:

- facilite la circulation veineuse
- élimine les toxines
- lutte contre la fatigue, manque de concentration, insomnies, dépression
- régénère et nourrit la peau
- renforce le système immunitaire
- débloque certaines émotions
- rééquilibre les tensions entre le corps et l'esprit
- redonne une nouvelle énergie

Ce MASSAGE UNIQUE est d'une extrême relaxation, on ressent un profond bien-être, une sensation de légèreté et un dynamisme dus à l'élimination des toxines accumulées.

RECOMMANDATIONS:

Il est préférable de rester allongé(e) quelques moments après la fin de la séance et de boire beaucoup d'eau pendant les heures qui suivent!