

# LA GUIDANCE

Au même titre que l'Ayurvêda qui cherche à comprendre le fonctionnement de l'être humain, **la numérologie met en lumière les talents, les missions les freins, les potentiels d'une personne pour l'aider à révéler sa vraie nature.** Véritable outil d'accompagnement personnel, l'étude de numérologie permet un cheminement vers une meilleure connaissance de soi.

## 2 formules

### ETUDE DE NUMEROLOGIE

**Envoi de votre étude de numérologie écrite de 10 pages environ par mail dans un délai de 10 jours après commande. C'est un précieux support que vous pourrez consulter lors de périodes de doutes pour vous aider dans vos réflexions.**

.....Tarif 90 € .....

### GUIDANCE NUMEROLOGIQUE

**Pour vous accompagner, je vous propose une séance d'une heure environ par téléphone ou en visio au cours de laquelle je vous apporterai des éclairages et des conseils sur la base de votre étude afin que vous ayez les outils pour cheminer. Vous recevrez au préalable l'étude par mail.**

.....Tarif 150 € .....

Tout le chemin de la vie, c'est de passer de l'ignorance à la connaissance, de l'obscurité à la lumière, de l'inaccompli à l'accompli, de l'inconscience à la conscience, de la peur à l'Amour.

F. Lenoir

# LES MASSAGES ..... AYURVEDIQUES

### ABHYANGA ..... 1h-70€

Ce massage du corps complet à l'huile de sésame chaude convient à tout le monde. Difficile d'énumérer les nombreux bienfaits de ce massage qui agit au niveau du corps, apporte souplesse à la peau, détend les muscles et articulations, stimule le système immunitaire, calme le système nerveux... C'est le massage de référence de l'Ayurvêda.

### LA GRANDE CROIX ..... 1h-70€

Ce massage à l'huile de sésame chaude se pratique sur la partie postérieure du corps (parfois sur la face avant du corps). Il harmonise le corps en agissant sur l'équilibre de l'énergie solaire et lunaire, permet de ressentir l'unité et amène à un état de plénitude.

### MASSAGE MUDITA ..... 1h-80€

Ce soin signature est imaginé pour vous. Il est le soin qui s'adapte à vous. Je vous proposerai un massage sur mesure en fonction de vos besoins du moment.

### KANSU MASSAGE DES PIEDS ..... 30 min-40€

Ce massage des pieds est réalisé avec du ghee (beurre clarifié), qui a pour fonction principale d'équilibrer le feu. Le Kansu, petit bol utilisé pour réaliser ce soin, est composé d'un alliage de 5 éléments dont le principal est le cuivre. Ce massage aux nombreuses vertus apporte une détente profonde du corps, calme les angoisses et les colères (excès de feu), régularise le sommeil, apporte calme, harmonie et bien-être. Enfin, en massant certaines zones réflexes du pied, on permet une meilleure circulation de l'énergie au niveau des organes.

### PAGATCHAMPI - JAMBES ..... 40 min-55 €

Le point fort de ce massage est que l'on touche plusieurs méridiens qui stimulent différents organes. En massant les jambes, on redonne de la vitalité au corps. Ce massage calme le mental, procure une détente profonde et est excellent pour les personnes qui souffrent de fatigue chronique.

### MASSAGE - DOS ..... 30 min-40 €

Il est sans doute le plus connu des massages. Pour l'Ayurvêda, la santé et la souplesse de la colonne vertébrale sont essentielles. Les mauvaises positions, les contrariétés, la faiblesse de la musculature du dos provoquent des douleurs et des tensions. Par certains mouvements, on libérera ces tensions le long de la colonne, des épaules ou encore des fessiers. D'autres mouvements permettront de stimuler les chakras. Ce massage, réalisé à l'huile de sésame chaude, apporte un bien-être physique et un apaisement des émotions difficiles à digérer.

### MANDALA MASSAGE - VENTRE ..... 30 min-40 €

Ce massage à l'huile de moutarde agit sur une zone sensible du corps où est encodé beaucoup d'émotions (colère, doute, jalousie, angoisse). Le ventre est également le siège du feu digestif (jatharagni). L'énergie de digestion est essentielle à notre bien-être physique mais plus subtilement, il permet de digérer les expériences douloureuses de la vie. Le mandala dessiné symboliquement sur le ventre aura un rôle de protection de l'énergie inépuisable située autour du nombril. En plus de son effet bénéfique sur les organes, il apaise colère, tristesse, peur et développe volonté, persévérance et courage.

### SHIROTCHAMPI - TETE ..... 30 min-40 €

En stimulant la microcirculation, ce massage améliore la vitalité des cheveux et du cuir chevelu. Il aide à lutter contre les migraines, les problèmes de sommeil, renforce la mémoire et apporte le calme.

**La pratique régulière des massages améliore la mobilité du corps, stimule l'immunité et apporte douceur et paix de l'esprit.**

