

## MASSAGE ABHYANGA

<b>Présentation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ce massage ayurvédique, d'origine indienne est principalement harmonisant corps-esprit.</i></li> <li>• <i>Il travaille sur les muscles, sur la circulation sanguine mais également sur les nadis (canaux subtils analogues aux méridiens d'acupuncture) et les chakras (centres vitaux) dans le but de faire circuler le « prana », énergie subtile vitale.</i></li> </ul>
<b>Cible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Personnes nerveuses, stressées et en quête d'unité</i></li> </ul>
<b>Bénéfices du soin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Aide à calmer les émotions et à accroître la concentration</i></li> <li>• <i>Recentre l'énergie vitale (Prana)</i></li> <li>• <i>Renforce le système immunitaire</i></li> <li>• <i>Ouvre à la méditation et apaise</i></li> <li>• <i>Produit un sentiment d'unité corps-esprit</i></li> <li>• <i>Améliore la circulation sanguine, tonifie les muscles, assouplit les articulations</i></li> </ul>
<b>Contre-indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Infection, fièvre, vomissement</i></li> <li>• <i>Fracture, arthrite, phlébite</i></li> <li>• <i>Douleur abdominale aiguë</i></li> <li>• <i>Plaie ouverte, problème dermatologique infectieux</i></li> </ul>
<b>Type de manœuvres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Travail en hémicorps</i></li> <li>• <i>Pressions circulaires, pressions glissées, frictions type « brûlures indiennes », acupressions, étirements</i></li> </ul>
<b>Accessoires utilisés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Huile tiède de sésame</i></li> </ul>
<b>Durée et fréquence</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>1 heure ou plus</i></li> <li>• <i>1 fois par semaine</i></li> </ul>