

## Principaux massages proposés

D'autres massages sont également possibles : massage du ventre, de la tête, etc. Nous personnalisons ensemble votre soin en fonction de la durée de massage souhaitée.

### **ABHYANGA** (60 mn) : 60 €

Massage de base de l'Ayurveda, du corps entier, aux huiles chaudes. Il équilibre les *doshas*, nourrit la peau, stimule les muscles, la circulation sanguine et lymphatique. Calme le système nerveux. Facilite le travail d'élimination et augmente le *prana* (énergie vitale).

### **SAPTA STITHI** (50 mn) : 50 €

Massage énergétique rééquilibrant. Basé sur le massage Abhyanga, mais en changeant 7 fois de posture durant la séance, faisant ainsi respirer la personne massée de manière différente (techniques de respiration du yoga). Massage profond et spirituel.

### **MASSAGE DU DOS** (30 mn) : 30 €

Soulage les tensions et contractions des muscles, de la colonne vertébrale, du coccyx. Travaille sur les chakras.

### **MASSAGE DES PIEDS**

#### **AVEC LE BOL KANSU** (30 mn) : 30 €

Massage indien de la plante des pieds réalisé avec un bol en bronze et du Ghee (beurre clarifié) ayant la propriété d'équilibrer l'élément Feu dans le corps. Massage tirant les énergies vers le bas (la Terre). Travaille sur les zones réflexes, soulage les tensions de la tête et les tensions nerveuses, améliore le sommeil.

### **PIEDS-MAINS-VISAGE** (45 mn) : 45 €

## Lieux de pratique

- A mon domicile de Montigny-le-Bretonneux (78) ;
- En Cabinet :
  - ⇒ Cabinet Paramédical des 3 Communes  
5, rue du Col de Dyane  
78180 Montigny-le-Bretonneux  
(une demi-journée par semaine)
  - ⇒ Courant 2012 : ouverture d'un nouveau Cabinet à Poissy (78)
- Je peux aussi me déplacer à votre domicile, dans la région de Saint-Quentin-en-Yvelines (78). Dans ce cas, merci d'ajouter 10 € aux tarifs ci-dessus. Autres régions : me contacter.

## Mon parcours, mes projets

Après 20 années de travail dans le domaine spatial, j'ai entrepris début 2008 une formation de plus de 500 h - sur un an et demi - au Centre Tapovan dirigé par Kiran Vyas, où j'ai reçu l'enseignement des techniques de massage indien de tradition ayurvédique ainsi que les bases fondamentales de la science et philosophie ayurvédiques. Je continue d'approfondir mes connaissances dans ces domaines et travaille occasionnellement dans le cadre de cures ayurvédiques (Normandie, région parisienne...).



Je fais également profiter de ma pratique du massage à des enfants et adolescents polyhandicapés de la commune d'Elancourt (78).

Souhaitant me rapprocher des personnes âgées, en convalescence ou en fin de vie dans le cadre des mes activités, j'ai entrepris fin 2010 une série de formations à l'Institut Européen de Toucher-Massage Joël Savatofski : toucher-massage dans les soins, gestion de la douleur et soins palliatifs.

Le massage, au delà du bien-être profond ressenti, est aussi un moyen de se réconcilier avec son corps, si souvent oublié, dénié, non respecté ou mal touché, mais également une reconnexion avec son âme...

*Ces massages, uniquement destinés à la relaxation et au bien-être, ne sont ni thérapeutiques, ni érotiques ou sexuels.*

Illustrations : Huiles sur toile  
Avec l'aimable autorisation de Kathleen Scarboro ([www.kathleenscarboro.fr](http://www.kathleenscarboro.fr))

## Massage Indien de Tradition Ayurvédique

*Un rendez-vous avec vous-même...*



Le Sari jaune

**Claire Gwinner**  
06 62 36 29 71  
[ayur-claire@live.fr](mailto:ayur-claire@live.fr)  
[www.brisetoncocon.com](http://www.brisetoncocon.com)

Membre de la Fédération Française  
du Massage Traditionnel de Relaxation

SIRET 511 297 111 00011 - APE 9604Z

# Le Massage Indien de Tradition Ayurvédique

## Qu'est-ce que l'Ayurveda ?

L'Ayurveda (en Sanskrit : Ayur = vie, force vitale ; Veda = connaissance) peut se traduire par science de la Vie. Ce système de guérison naturelle et traditionnelle de l'Inde remonte à environ 5000 ans av. J.C. Au cours de sa longue histoire, elle s'est étendue en Asie, Indonésie, Indochine jusqu'en Occident. L'Ayurveda est l'un des fondements de la médecine tibétaine et a également influencé la médecine chinoise.



Enfant au Temple

L'Ayurveda est un art de vivre, une médecine et une philosophie de vie visant à l'épanouissement de l'être et à son équilibre dans sa globalité : physique, mentale, psychique et spirituelle.

L'Ayurveda aide à réharmoniser le corps, l'affect et l'esprit et à traiter les déséquilibres de sorte que la maladie n'ait pas de prise sur la personne. Un terrain fort est la base de la santé.

L'Ayurveda se divise en 8 branches : médecine générale, pédiatrie, chirurgie, ORL et ophtalmologie, psychiatrie, toxicologie, réjuvenation et immunité, aphrodisiaques. Elle inclut la phytothérapie, la nutrition, les massages, la psychologie et la spiritualité. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'Ayurveda comme étant un véritable système de médecine traditionnelle.

L'Ayurveda reconnaît trois forces vitales dans le corps (ou trois humeurs biologiques) appelées *doshas* : *Vata*, *Pitta* et *Kapha*, intégrant les 5 éléments dont est constitué l'univers : Ether, Air, Feu, Eau et Terre. Nous possédons tous ces trois forces vitales, dans des proportions différentes, correspondant à notre nature profonde. L'objectif de l'Ayurveda est de maintenir l'équilibre de ces *doshas* ou d'en corriger les déséquilibres.

## Le massage Ayurvédique

Le massage est l'un des moyens proposés par l'Ayurveda pour équilibrer les énergies du corps. En suivant les trajets énergétiques des méridiens, et en agissant sur les *chakras* (centres ou roues d'énergie) et certains points *marmas* (points vitaux d'énergie, au nombre de 107, répartis sur tout le corps), le massage Ayurvédique vise à libérer les énergies bloquées afin que l'énergie vitale, ou *Prana*, circule librement dans tout le corps.

Les bienfaits du massage Ayurvédique sont multiples, entre autres :

- ∞ Il débloque les tensions, détend et tonifie les tissus musculaires et les articulations ;
- ∞ Il améliore la circulation sanguine et lymphatique ;
- ∞ Il draine les toxines afin d'aider à leur élimination à l'extérieur du corps ;
- ∞ Il apporte un bien-être profond et aide à lutter contre le stress et l'insomnie ;
- ∞ Il aide à avoir une meilleure conscience de son corps.



Mais avant tout, le massage Ayurvédique vous permettra de faire la plus profonde des rencontres : une rencontre avec vous-même. Car au-delà du bien-être physique ressenti, c'est un acte d'Amour et d'attention qui, au travers du toucher, va nourrir votre corps et votre âme.

Le massage Ayurvédique se pratique au sol, sur un mince matelas recouvert d'un drap ou bien sur une table de massage spécifique. La personne massée peut être nue ou en sous-vêtement, les parties du corps non massées étant toujours couvertes. Ce massage se pratique avec de l'huile de sésame chaude (éventuellement additionnée d'un mélange de plantes ayurvédiques) qui va nourrir la peau et équilibrer les *doshas*.

Il conviendra d'éviter de recevoir ces massages :

- ∞ Si vous souffrez d'une maladie grave ou aiguë (peut perturber le travail d'auto-guérison du corps) ;
- ∞ Si vous êtes enceinte ou venez d'accoucher (massage spécifique) ;
- ∞ Juste après un repas.



« Comme le ver à soie, tu as tissé un cocon autour de toi. Qui peut te sauver ? Brise ton cocon et sors-en tel un magnifique papillon, telle une âme libre. »

Swami Vivekananda