



Bachal
L'ESPACE
DÉTENTE

AYURVEDA YOGA

Ressourcez-vous

DU 1^{er} MAI AU 30 JUIN
2019

&

DU 1^{er} SEPTEMBRE AU 3 NOVEMBRE
2019

HAMEAU ALBERT 1ER

04 50 53 05 09

infos@hameaualbert.fr





MASSAGES AYURVEDIQUES

Avec Samantha Bernos

● MASSAGE ABHYANGA

Soin complet du corps à l'huile, recentre par une profonde détente et rééquilibre les 3 doshas, réactive la circulation des flux énergétiques. Nourrissant, calmant, ou stimulant selon les besoins.

Full oil body treatment, refocuses by a deep relaxation and rebalances the 3 doshas, reactivates the energy flows. Nourishing, calming, or stimulating.

50min – 100 €

80min – 145 €

● MASSAGE SNEHANA / SVEDHANA

Soin complet abhyanga avec huile & plaque chaude (localisée).

Soulage les contractures musculaires, les tensions nerveuses.

Full abhyanga treatment with oil & hot plate (localized).

Relieves muscle contraction, nervous tension.

80min – 155 €

● MASSAGE PADA & KESA MARDANA

Soin des extrémités (tête, nuque, visage, mains, pieds) – à l'huile, équilibre les polarités, apaise le mental et stimule les points réflexes.

Extremities treatment (head, neck, face, hands, feet) - balances polarities, calms the mind and stimulates reflex points.

45min – 85 €

● MASSAGE DOSAN MARDANA

Soin complet du dos et de la nuque selon les besoins, avec libération manuelle des nœuds & tensions, application de plaque chaude.

Full back & neck treatment as needed, with manual release of knots & tensions, application of hot plate.

50min – 100 €

● MASSAGE ABHYANGA FEMME ENCEINTE (de 3 à 9 mois)

Soin complet du corps très doux, apporte du confort, apaise les tensions liées à la transformation du corps.

Very soft full body treatment, brings comfort, calms the tensions related to the transformation of the body.

50min – 100 €

● YOGA (Cours privé toute l'année)

Yoga complet

Yoga méditatif

(Prix pour 1 à 2 pers.)

75min – 115 €

30min – 60 €

Disponible du 1^{er} Mai au 30 Juin 2019, puis du 1^{er} Septembre au 3 Novembre 2019

Available from 1st May to 30th June 2019, and from 1st September to 3rd November 2019