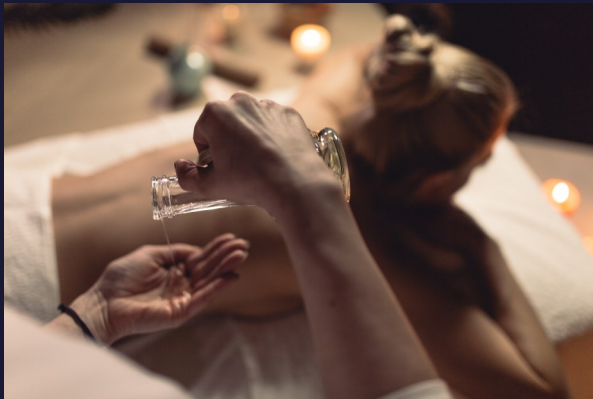




AVANA



Massages et soins ayurvédiques



AVANA - Sandrine HUS

19 Rue Capitaine Jude

56000 VANNES

06.24.37.72.55

avana.soins@gmail.com

Pensez à faire plaisir en offrant un massage ayurvédique, la carte cadeau sera à retirer sur place.

Ouvert du lundi au vendredi de 09h30 à 19H00 et le samedi de 9H30 à 18H00.

Exclusivement sur rendez-vous.

Les massages

Le massage ayurvédique ABHYANGA, enveloppant à l'huile chaude thérapeutique procure une détente, un rééquilibrage du corps, augmente la circulation sanguine et lymphatique. Ce massage est régénérant, revitalisant et procure bien être et énergie et apaise le mental. A la suite de ce massage, les points vitaux du corps sont stimulés (marmathérapie). Ces points d'énergie sont la jonction entre les muscles, les tendons, les os et les nerfs.

Corps, visage, crâne	1h15	90 €
Corps	1h00	75 €
Dos et jambes	45 mn	50 €
Dos, visage et crâne	45 mn	50 €
Visage et crâne	30 mn	35 €

Pour les sportifs, massage et marmathérapie avec une huile chaude spécifique pour aider à la récupération en déliant les tensions musculaires et améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

Corps	1h00	75 €
Dos, jambes	45 mn	55 €

Massage au bol Kansu avec du ghee (beurre clarifié), bol constitué de 5 métaux, l'or, le cuivre, le zinc, le bronze et l'argent. Le zinc agit sur les muscles et le cuivre absorbe l'excès de chaleur produit par le corps. Ce massage aide à l'élimination des toxines, favorise le sommeil, calme les angoisses. Le soin débute par un massage manuel des pieds ou du visage.

Pieds ou Visage	30 mn	35 €
-----------------	-------	------

Les soins

Patra Pinda Swedana est un massage du corps entier ou localisé au pochon de plantes trempé dans une huile spécifique chaude pour faire transpirer la partie à traiter et libérer les principes actifs des plantes. Soulage les douleurs dues à l'arthrite et au rhumatisme, ancienne fracture douloureuse, inflammation...

Corps entier	1H00	65 €
Zone localisée	20 mn	25 €
Cure de 4 soins 230 € (corps entier) ou 90 € (zone localisée)		

Basti est un soin localisé avec application et bain d'huile chaude retenue par une pâte spécialement conçue sur une zone douloureuse (genoux, dos et cervicales).

Pour les genoux (Jenu basti), aide à soulager les douleurs des articulations et l'arthrose. Pour le dos (Kati basti), aide à soulager les douleurs et désordres dus à l'implication des lombaires, les douleurs du bas du dos, sciatique, sacralgie... Pour les cervicales (Greeva basti), aide à soulager le stress et la congestion des nerfs, soulage la douleur et la rigidité et améliore la flexibilité.

45 mn	55 €
Cure de 4 soins 190 €	

Nasyam est un soin pour soulager la sphère ORL (saignements de nez, migraines, rhinite allergique, extinction de voix, douleurs dentaires), atténuer et retarder l'apparition des rides, diminuer les yeux creusés et freiner la chute des cheveux.

1H00	65 €
Cure de 3 soins 165 €	