



Avana



Massages et soins
ayurvédiques



Les massages

Le massage ayurvédique Abhyanga

Enveloppant, à l'huile chaude thérapeutique, ce massage procure une détente, un rééquilibrage du corps, augmente la circulation sanguine et lymphatique. Il est régénérant, revitalisant, procure bien-être et énergie tout en apaisant le mental. À la suite de ce massage, les points vitaux et d'énergie du corps (marma) sont stimulés afin de rétablir les énergies du corps et de l'esprit, approfondir les effets du massage et l'état de bien-être. Ils sont la jonction entre les muscles, les tendons, les os et les nerfs.

Corps, visage, crâne	1h 15	90 €	Dos, visage et crâne	45 mn	50 €
Corps	1h 00	75 €	Jambes et pieds	30 mn	35 €
Dos et jambes	45 mn	50 €	Visage et crâne	30 mn	35 €

Cure de 4 massages identiques : le 4^e à -40 %

Massage femme enceinte



Permet la relaxation en douceur, détente des tensions musculaires et du dos, apaise le mental, rééquilibre les énergies et le lien avec le bébé et prépare pour un accouchement paisible et harmonieux.

1h00 75€

Cure de 4 soins : 270 €

Massage Shirodhara

Soin par excellence pour restaurer la force et l'équilibre du système nerveux, il diminue stress, anxiété, insomnies. Le shirodhara lutte également contre les difficultés de concentration et l'épuisement mental. Le soin commence par un massage de la tête, épaules, nuque et trapèzes. Puis un filet d'huile chaude préparée spécifiquement pour ce soin est appliqué sur le front dans un mouvement de balancement doux et rythmique.

1h15 110€

Cure de 4 soins : 396 €

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€

Cure de 4 soins : 126 €

Corps, visage au bol Kansu, crâne 1h 30 105€

Corps et pieds au bol Kansu 1h 15 90€

Pour les sportifs

Massage et stimulation des points marma 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 50€

Cure de 4 soins : le 4^e à -40 %

Massage et soin visage



Trapèzes, nuque et épaules suivi par le visage, cou et décolleté. Ce soin comprend un nettoyage, un gommage, une brumisation, un masque hydratant et le massage.

1h15 80€

Cure de 4 soins : 288€

Visage, cou et décolleté. Ce soin comprend un nettoyage, un gommage, une brumisation, un masque hydratant et le massage.

45 mn 50€

Cure de 4 soins : 180€

Les soins

Nasyam

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 : 175€

Basti

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 3 soins : 148€



Consultation ayurvédique

Permet de déterminer votre constitution de naissance et la mise en place de conseils en alimentation, en hygiène de vie selon l'Ayurvéda. Des soins et massages adaptés à votre constitution vous seront proposés pour un bon équilibre du corps et de l'esprit.

Première consultation 1h15 68€

Le suivi 1h à 50€



Avana - Sandrine Hus

📍 19 rue du Dr Émile Roux - Le Tenenio 2
56 000 Vannes

🌐 www.avana-massage.fr

☎ 06 24 37 72 55

Horaires

Du lundi au vendredi

de 9h30 à 13h00 et de 14h00 à 18h30

le samedi de 9h30 à 13h00, l'après-midi uniquement sur rdv

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

