

POUR EN SAVOIR PLUS...



LE MASSAGE AYURVÉDIQUE

Le massage ayurvédique est un massage indien.

Son nom vient de l'ayurveda, la « science de la vie », qui est la médecine traditionnelle indienne encore pratiquée de nos jours. Pour soigner, elle utilise



POUR EN SAVOIR PLUS...

des plantes, des massages et des aliments choisis pour leurs bienfaits pour le corps. Cette médecine existe depuis plus de cinq mille ans !

Le massage ayurvédique consiste à masser tout le corps ou certains endroits seulement avec des produits naturels et des plantes, souvent de l'huile tiède.



Ces massages détendent énormément. Ils enlèvent le stress et améliorent la circulation du sang, détendent les muscles...

En Inde, ils font partie de la vie courante des hommes comme des femmes et des enfants.

Les mères indiennes massent même leurs bébés tous les jours !

