



BON CADEAU POUR UN MASSAGE OU UN COURS DE YOGA - SPECIMEN

À l'attention de : SPECIMEN

De la part de : SPDCIMEN

Invitation bien être pour au choix :

- ✓ un massage Ayurvedique Abhyanga Kansu (corps aux huiles chaudes et pieds au bol Kansu) ou un Lomi lomi, ou un Kobido - prévoir 1H15
OU
- ✓ Un cours de Hatha Yoga de 1H30

La prestation se déroulera, 9 Villa de Bellevue Paris 19. Métro Place des fêtes ou Buttes Chaumont à partir de la dernière semaine de novembre.

Prise de RDV au 06 80 46 66 77.

Le massage ayurvédique est un art ancestral qui nous vient de l'Inde. Dans cette contrée, le massage est complètement intégré dans la vie quotidienne et est reconnu sur le plan thérapeutique pour ses nombreux bienfaits. L'Ayurveda, la science de la vie, considère l'individu dans son ensemble et dénombre 3 grands types (Doshas) de nature : Vata, Pitta, Kapha, qui se combinent entre eux. Le massage est donc entièrement individualisé à chaque fois. Il est profond et très relaxant

Le lomi lomi est un massage enveloppant qui vient de Hawaï. L'énergie des éléments est très présente dans ce massage qui comprend étirements, gestes amples et spécifiques au Lomi lomi

Le Kobido est un massage ancestral du visage d'influence japonaise. Il entraîne une relaxation intense tout en assurant un « lifting » manuel du visage

Hatha Yoga

Le Yoga est une discipline qui renforce et assouplit le corps, apaise le mental et le corps émotionnel et favorise une connexion et un état d'harmonie envers nous-mêmes et ce qui nous entoure.

Un cours privé est entièrement individualisé et adapté aux souhaits et capacités de la personne qui en bénéficie.

Bon cadeau valable jusqu'à (6 mois)