गणेश

«Les maladies ne tombent pas du ciel, mais sont le résultat de tous les petits péchés que nous commettons quotidiennement.»

Hippocrate

L'ayurveda

Les traitements ayurvédiques ont tous un objectif commun, celui d'atteindre l'équilibre parfait en accord avec les lois de la nature. Selon ce système de santé ancestrale, la nature est gérée par trois bioénergies de base Vata, Pitta et Kapha, composées par les cinq éléments Espace, Air, Feu, Eau et Terre. Afin que la santé puisse se manifester, l'équilibre des cinq éléments est primordial.

Pour cette raison, l'Ayurvéda nous offre une palette très complète et complexe de traitements holistiques qui agissent aussi bien au niveau physique, émotionnel et spirituel et qui sont focalisés sur le renversement du processus de vieillissement.

du coeur de la nature

Pour que votre visage

reste radieux...

muka & padabhyanga

le traitement du visage royal
Durée 1h30 | Fr. 140.–
votre beauté intérieure qui se reflète dans les traits de votre visage

Ce traitement royal et holistique vous détend profondément, équilibre vos émotions et redonne à votre teint éclat, pureté, fraîcheur et beauté. Entre les traitements subtils des points énergétiques, le massage des pieds, des mains, du ventre, de la pose du masque, de l'hydratation etc., vous allez passer un moment de détente royal

peeth kee maalish

massage du dos
Durée 1h00 | Fr. 120.–
libère les tensions, assoupli et amplifié la respiration

kansu

massage des pieds
Durée 30 minutes | Fr. 80.–
équilibrant, apporte détente et régularisé le sommeil

pour que l'âme

pada

traitement des pieds pour problèmes circulatoires, varices, œdèmes, transpiration.
Apporte un bien-être général.
Durée 1h15 | Fr. 140.-

Les résultats sont immédiatement visibles (la couleur des pieds change, s'éclaircit) et persistent plusieurs jours. Les pieds s'allègent, la circulation s'améliore et les articulations s'assouplissent.

kumari

Durée 1h30 | Fr. 140.-
Nombre de séances conseillés 12 de l'ordre de 2 par semaine

Durant le massage raffermissant, les terminaisons nerveuses et les muscles sont stimulés et activés.

Avantages de ce soin

Améliore l'élasticité de la peau, nourrit et raffermit la peau en profondeur.

Recommandé

Idéale après et durant une perte de poids, après une grossesse, durant la ménopause, pendant une convalescence, après effort physique.

puisse se manifester...

points marma

aligner le mental avec les émotions en activant les centres énergétiques
Durée 1h30 | Fr. 140.–

Les Points Marma sont des centres énergétiques qui relient les corps physique, émotionnel et spirituel. Ce massage à l'huile chaude permet de se recentrer et de reprendre contact avec votre for intérieur. Il aligne vos idées avec vos émotions, active le flux énergétique et la lymphe, harmonise l'organisme tout en douceur et amène une transformation profonde

mahabhyanga

massage royal du corps
Durée 1h45 | Fr. 140.–
un esprit jeune dans un corps sans âge

Considéré en Inde comme le traitement par excellence pour renverser le processus de vieillissement, il détoxique et régénère les tissus vitaux, renforce le système immunitaire, et transmet un sentiment de bien-être total. En plus, il tonifie les muscles, assouplit les articulations et accroît votre énergie vitale. Vous allez vous sentir rajeunie aussi bien au niveau du corps que de l'esprit.

vahita

Harmonise l'énergie vitale
Durée 1h30 | Fr. 140.–

offre une détente et un sentiment de paix intérieure, favorise le développement de confiance en soi, augmente la capacité de s'abandonner et de prendre des décisions. Ce massage tient compte de la globalité de la personne. Harmonise l'énergie vitale permet de se maintenir en bonne santé de prévenir la maladie d'améliorer la vitalité et d'apaiser la douleur.
Cette technique convient très bien aussi pour les enfants, ce massage est une approche douce et respectueuse de la vie.

sanrekhan

Durée 1h30 | Fr. 140.–
soin énergétique pour vous réaligner et vous connecter aux éléments tout en libérant les émotions.

Détend tout en donnant de l'énergie.
Cette technique convient très bien aussi pour les enfants, ce massage est une approche douce et respectueuse de la vie.

pijat

massage du temple balinais
Durée 1h30 | Fr. 140.–

vivifiant et tonifiant pour les muscles et les articulations

Un massage balinais traditionnel, vivifiant et sportif. Il vous libère des tensions ostéo-articulaires, assouplit et détend en profondeur. Votre corps retrouve ainsi légèreté et tonicité physique.

udara

un ventre plat, digérer et laisser aller
Durée 1h00 | Fr. 120.–

Les émotions et les expériences s'ancrent dans votre ventre. Il est important que cette zone soit purifiée r égulièrement. C e traitement e fficace soulage le s ballonnements, la constipation et favorise un bon fonctionnement uro-génital. Il vous aide à laisser venir les choses et amène plus d'intégration et d'acceptation.

shirobhyanga

massage de la tête
Durée 30 min. | Fr. 80.–

éveiller les chakras supérieurs pour équilibrer le corps et l'esprit

Ce traitement ayurvédique classique adoucit surtout prana Vata, ce qui veut dire l'énergie vitale qui crée les mouvements dans le corps. Il équilibre le système nerveux central et vous détend très profondément. Il nettoie l'esprit, purifie les sens permettant ainsi aux facultés naturelles du corps de se soigner et de se libérer du stress.

Le Kansa Vati

Équilibre les trois dosha. Durée 1h15 | Fr. 140.–

Le Kansa vati est réalisé avec un bol et les mains, ainsi que des huiles essentielles thérapeutiques.
Équilibre les trois dosha.
Travaille sur les zones réflexes des pieds comme la réflexologie. Il active la circulation de l'énergie vitale au bon fonctionnement de l'organisme et nettoie le métabolisme , améliore la santé des pieds et de la peau, peut prévenir les troubles de la vue, améliore la santé du foie, soulage les maux de tête et les tensions dues à la fatigue, apaise les jambes lourdes, favorise un sommeil réparateur amène paix et relaxation intense, peut éliminer les crampes et les douleurs musculaires et calmer la fibromyalgie.

garshan - swedana

la détoxication par excellence
Durée 1h30 | Fr. 140.–

être libéré des toxines signifie une être rajeunit dans le corps et dans l'esprit

Une combinaison, de massage à sec, de plantes, de cataplasmes d'argile de massage. Très complexe et très complet, votre métabolisme vous remerciera pour ce traitement qui détoxique en profondeur pour combattre les mécanismes destructifs, réduire la cellulite, diminuer la surcharge pondérale et éliminer les toxines qui affaiblissent votre santé et votre énergie.

garshan slim

retrouver une silhouette
Durée 1h30 | Fr. 140.–

traditionnel et avant-gardiste pour dissoudre les graisses

Le secret de l'efficacité remarquable de ce traitement est la combinaison d'une ligne de produit à base de l'algue Gelidium Cartilagineum, de centella, de marron d'Inde, de houx etc. avec un traitement manuel qui active le système lymphatique et sanguin. Une huile de massage enrichie d'oxygène, un fango, des concentrés de plantes... pour provoquer un lipo-shock avec un effet amaigrissant.

garshan tonic

massage tonifiant
Durée 1h30 | Fr. 140.–

soin tonifiant, améliore la circulation, raffermissant et combat la cellulite molle

udvartana

le massage à la poudre médicinale... réduire Kapha
Durée 1h30 | Fr. 140.–

Le dosha Kapha est crée par l'élément eau et terre. Ces deux éléments hydratent et protègent la physiologie physique. Toutefois, un excès de l'élément eau crée les oedèmes, la cellulite, un métabolisme lent et un feu digestif faible. Pour combattre ces inconvénients, l'Ayurvéda conseille ce massage à sec avec de la poudre médicinale.

gamathi

des jambes légères
Durée 1h30 | Fr. 140.–

selon l'Ayurvéda, trop de feu alourdi les jambes

Traitement innovant en adoptant les principes ayurvédiques pour diminuer le feu dans les jambes. Soulage et apaise les jambes lourdes et douloureuses et combat l'aspect inesthétique lié à la mauvaise circulation. Rafraîchit et décongestionne au niveau veineux et garantit ainsi une activité correcte de la microcirculation en restituant aux jambes légèreté et tonicité.

himalaya

la colonne vertébrale
Durée 1h30 | Fr. 140.–

sur la colonne vertébrale se trouvent les racines de tous nos chakras

Ce traitement active également ces centres énergétiques et transmet de la confiance en soi et de la force.

le ratna abhyanga

Durée 1h30 | Fr. 140.–

Le Ratna (pierre) Abhyanga (massage) est un traitement ayurvédique qui travaille sur les chakras et combine les vertus des plantes (huiles essentielles) et des minéraux (les pierres semi-précieuses). Cette combinaison fait que cette thérapie est considérée comme l'une des plus puissantes au niveau réinformation et rééquilibrage de ces centres énergétiques

le pinda

Durée 1h30 | Fr. 140.-

La thérapie par les sachets Pindas est considérée comme l'un des meilleurs remèdes pour combattre les douleurs et est administrée en cas de : Rhumatismes, arthrite, polyarthrite, troubles neurologiques, rigidité articulaire, lumbago, sciatique, épicondylite, troubles d'apana vata, paralysie, douleurs de tous types, maigreur et faiblesse corporelle.

Elle active les flux énergétiques dans les srotas, les détoxiques dissout les blocages dans ces canaux subtils et stimule agni entre les dhatus.

abyanga

massage du corps
Durée 1h30 | Fr. 140.-

harmonisant pour les doshas calme le système nerveux
Et détend en profondeur

pour votre sante

et votre bien-etre...

Lakshmi

La Beauté provenant du cœur de la nature et de la sagesse millénaire de l'Ayurvéda

Les traitements sont effectués avec les produits Lakshmi, une ligne de produits bioécologiques certifiée. La combinaison de la tradition ayurvédique, de l'aromathérapie, de la naturopathie et des connaissances de pointe garantit l'efficacité et l'effet rapide et à long terme de ces traitements. Vous continuez à bénéficier des effets avec les produits à la maison dans vos soins quotidiens. Nous vous offrons ce don avec amour et joie pour que votre vie soit extraordinairement saine, belle, heureuse et harmonieuse.

Drainage lymphatique

Durée 1 h | Fr. 120.–

traitement pour améliorer la circulation de la lymphe et du sang, régénération cellulaire, post opératoire, traitement des cicatrices, renforcement du système immunitaire, détente.

Les drainages sont pris en charge par les assurances complémentaires. Possibilité de faire des abonnements pour chacun des massages et de les combiner.

Possibilité de faire des bons cadeaux. Soins à domicile pour les personnes à mobilité réduite.

Christine Khuong Boulnoix, masseuse thérapeute
Route du Léman 32 | 1907 Saxon | Téléphone 079 707 65 35
www.institutganesh.ch