

Institut Ganesh

ayurveda • soins énergétiques • drainages lymphatiques •
hydrolats • bien être

Programme printemps-été



Christine Khuong Boulnoix - masseuse thérapeute

Route du Léman 32 | 1907 Saxon | Téléphone 079 707 65 35

Ayurveda

Science de vie qui a pour objectif l'équilibre parfait des trois dosha, selon la constitution L'ayurveda valorise le bien-être physique, émotionnel et spirituel de la personne afin de vivre en santé et en accord total avec les lois de la nature et du cosmos.

L'ayurveda complète la médecine traditionnelle en proposant une approche globale et énergétique de chacun.

Grâce aux soins et massages ayurvédiques que je pratique depuis plusieurs années, je souhaite vous transmettre ma passion et mon amour qui rayonnent et d'en sortir transformé avec de nouvelles énergies pour repartir serein et détendu.

Drainages lymphatiques : massage doux qui stimule la circulation de la lymphe et qui détoxique l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.

Lorsque la circulation de la lymphe est déficiente le corps est affaibli et s'intoxique. Ce qui entraîne divers problèmes de santé : jambes lourdes, rétention d'eau, mauvaise circulation sanguine, vergetures, cellulite, vieillissement prématuré, douleurs diffuses... Les séances sont remboursées par les assurances complémentaires.

Bilan de santé, et conseils en alimentation, en aromathérapie, hydrolathérapie et lithothérapie.

Je suis continuellement des cours afin de me perfectionner et de pouvoir vous offrir les soins et massages les meilleurs afin d'assurer un suivi professionnel. Avec des cours d'aromathérapie, de santé holistique, des chakras, la marche sur le feu, de massage énergétique.

Traitements ayurvédiques

à favoriser au printemps et en été

Les garshans détoxification par excellence être libéré des toxines signifie un être rajeunit dans le corps et dans l'esprit, traitement qui détoxique en profondeur, réduire la cellulite, diminuer la surcharge pondérale et éliminer les toxines qui affaiblissent votre santé et votre énergie ainsi que de retrouver une silhouette harmonieuse

Kumari massage raffermissant qui active les muscles, stimule la lymphe et la fonction des glandes. Le traitement Kumari s'alterne très bien avec les traitements Garshans, Udvartana, Udara, Gamathi. Udvartana le massage à la poudre médicinale... réduire Kapha.

Un excès de l'élément eau crée les oedèmes, la cellulite, un métabolisme lent et un feu digestif faible.

Udara un ventre plat, digérer et laisser aller Les émotions et les expériences s'ancrent dans votre ventre. Ce traitement efficace soulage les ballonnements, la constipation et favorise un bon fonctionnement uro-génital.

Gamathi 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.

Possibilité de faire un abonnement.

Voici la bonne période

pour détoxifier le foie, stimuler l'énergie vitale,
libérer ama, se préparer au printemps.

Hydrolats conseillés

romarin, ledum, carotte, genévrier, cyprès.

Les tisamas

immunostress, depur, anti-âge, depur skinhead, gamathí. Dren kapha.

Soins quotidiens conseillés

Huiler chaque matin votre corps tout entier avec huile de massage pour éliminer les toxines, avant la douche.

Laver les cheveux à l'eau froide pour baisser pitta. Et faire une fois par semaine un cataplasme capillaire.

Masser les gencives avec de l'huile essentielle de tea tree et vaporiser la cavité buccale avec des hydrolat de coriandre ou de rose pour fortifier la santé dentaire.

Vaporiser régulièrement les yeux avec l'hydrolat de rose ou avec l'eau douce de lakshmi afin d'apaiser les yeux.

Utiliser quotidiennement le mélange clarté et flexibilité pour augmenter votre bien être et système immunitaire.



KICHARI

Équilibre les 3 doshas. Aide à détoxifier, réduit la rétention d'eau et est très facile à digérer. Plat très nourrissant et reconstituant de tous les tissus.

Recette pour 4 personnes

- 1 tasse de riz basmati blanc ou complet
 - 1/2 tasse* de mung dal (haricot de petit soja Mungo) 6 tasses d'eau chaude 1 cc de ghī
 - 1/4 cc graines de cumin
 - 1/4 cc cumin moulu
 - 1/4 cc coriandre moulu
 - 1/2 cc curcuma moulu \$
 - 1 pincée d'asafoetida
 - 2 cm de gingembre frais, pelé et coupé en petits morceaux ou râpé
 - 1 pincé de sel
 - Coriandre fraîche hachée ou jus de citron vert où les deux
- *tasse de 2 dl

Laver le riz et les haricots mungo ensemble plusieurs fois (selon recette original, mais chez nous je pense que ce n'est pas nécessaire)

Faire revenir les graines de cumin avec le ghī dans une grande casserole sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles éclatent. Ajouter le reste des épices et le gingembre tout en remuant. Ajouter immédiatement le riz et les haricots mungo égouttés toute en remuant constamment pendant env. 2 min. à 5 min.

Ajouter l'eau et le sel hors du feu. Couvrir et porter à ébullition pendant env. 10 min. puis réduire le feu et laisser cuire 30 min. feu très doux en rajoutant de l'eau si nécessaire.

Avant de servir ajouter la coriandre et/ou le citron vert. Moi j'ajoute volontiers les deux ;-)

Je me permets même d'ajouter un peu de Tamari (sauce Soja) pour relever un peu le goût voir un peu de bouillon de légumes pendant la cuisson. Mais pour les personnes qui ont une forte rétention d'eau où un Pitta très élevé je conseille d'en resté à la recette de base.

Ce plat peut être utilisé en Monocure à savoir : matin - midi - et soir durant 3 semaines. Ensuite il peut être intégré dans votre alimentation régulière. Par exemple soit comme élément qui accompagne vos légumes ou autre, soit en y ajoutant directement quelques légumes et en faire une soupe épaisse ou une autre variante peut être de reprendre cette cure un jour par semaine pour accorder à votre métabolisme un petit repos.

C'est également un excellent plat en cas de convalescence ou en cas de fatigue et manque d'entrain.

Méditation

Exercice pour l'énergie et dynamiser nos organes internes

Debout jambes écartées largeur des hanches.

Bras tendus, ouvert en V, visualiser la couleur blanche et dire A

Bras en forme de ronds sur les hanches, visualiser la couleur jaune dire O

Mains appuyées sur les iliaques, ouvertes vers le bas, visualiser le bleu dire
OU

Bras qui forment un cercle devant le cœur, visualiser le rouge, dire E

Bras tendus verticalement au-dessus de la tête visualiser le vert, dire I.

Méditation à faire chaque jour durant 40 jours.

Je vous souhaite de passer un printemps et un été en pleine forme et dans le bonheur absolu

Mars

« Prends soin de ton corps si tu veux que ton âme aie envie d'y rester. »

Détoxifier votre foie pour retrouver votre énergie : demander conseils pour des huiles essentielles et des hydrolats ou des tisamas. Éviter de manger de la viande à cette période.

Massage conseillé : udvartana massage avec poudre de pois chiche, stimule la circulation sanguine et lymphatique, réduit kapha, adoucit la peau.

Roller stone avec Fluorite : protectrice, purifiante, donne confiance, absorbe le stress et les énergies négatives. Mélange d'huiles essentielles floral et mystérieux, anti-stress, équilibrant nerveux, relaxant et apaisant.

Avril

Mantra : Vam pour développer la créativité, ressentir de la joie, communiquer avec clarté et facilité, harmonise le 2eme chakra

Exercice de respiration : Kapalabati : inspirer par les 2 narines et expirer énergiquement tout en contractant les abdominaux. Améliore la digestion, renforce les abdominaux aide à éliminer un surplus de poids.

Traitement conseillé : Mukapadabyanga Un traitement du visage magique qui rendra votre visage rayonnant qui s'accompagne d'un massage des mains, du ventre et des pieds. Éveille la beauté intérieur pour lui permettre de se manifester à l'extérieur.

Roller stone avec cristal de roche : amène clarté, énergie, harmonie, calme, permet de voir au delà des choses, rend euphorique et permet d'aller de l'avant. Mélange d'huiles essentielles permet de voir clairement, apporte intuition, discernement qui permet l'évolution pour les changements, permet de dépasser les limites de l'ego.

Penser à préparer votre peau pour les futures journées ensoleillées : Avec des hydrolats en cure et une crème solaire naturelle et végétale.

Mai

« En mai fait ce qu'il te plaît tout en méditant »

Routine ayurvédique : chaque matin huiler votre corps avec une huile adaptée à votre dosha.

- o Vata : personne anxieuse, nerveuse, peau sèche
- o Pitta : colérique, impatience, peau sensible.
- o Kapha : personne flegmatique, peau grasse.

Avant la douche, essayer cette routine c'est l'adopter.

Traitement conseillé : Les soins Garshan : pour détoxifier, oxygéner, purifier, drainer votre corps avec des huiles végétales, et un fango.

Pour vous purifier de l'intérieur : Tisama (décoction de macération de plante) Ou un hydrolat. Demandez conseils à votre thérapeute.

Roller stone avec aventurine : idéale pour entamer un processus de connaissance de soi, retrouver l'harmonie intérieur et aligner les énergies. Mélange d'huiles essentielles : doux et frais, apporte gratitude, compassion, acceptation de la réalité, harmonie et amour.

Renforce le système immunitaire

Juin

Mantra : RAM pour vous aider à vous relaxer, relativiser et détendre votre plexus solaire.

Huiles essentielles pour vous accompagner durant vos vacances :

- lavande aspic (brûlure, piqûres, cicatrisant)
- Menthe poivrée (digestif, maux de voyage et maux de tête, rafraîchissant)
- Ylang ylang (lâcher prise)
- Géranium (anti-moustiques, régénérant cutané, attire le positif)
- Tea tree (désinfectant, antimycosique, anti-viral)
- Gingembre (digestif, douleurs articulaires)
- Cannelle (diarrhée, grippe intestinal, indigestion)
- Immortelle (hématome, cicatrisant)

Roller stone avec Jaspe rouge : renforce l'énergie vitale, développe la créativité, l'organisation pour le travail, apporte confiance. Mélange d'huiles essentielles : apporte confiance, courage, volonté, persévérance, prise de décisions.

Crème solaire sunveda : produits naturels solaires eco-bio pour vous protéger du soleil et préserver l'environnement.

Juillet

Durant l'été utiliser de préférence du jus de citron au vinaigre pour vos salades et utiliser de la coriandre et de la menthe comme épices, elles diminuent pitta.

Boire de l'hydrolat de rose, de menthe, de lavande, de coriandre pour vous rafraîchir, amener clarté, calmer les coups de chaleur et harmoniser pitta.

Se balader en montagne, au bord d'un cours d'eau et marcher dans l'eau fraîche pieds nus apaisent pitta.

Et protéger votre peau avec les produits solaires SUNVEDA.

Août

Mantra HUM de la gorge pour renforcer son effet rafraîchissant et communicatif penser à porter une étoile bleue ou une pierre bleue, (Calcite bleue, apatite, calcédoine)

Traitement du mois :

- o Gamathi : soin spécifique pour lutter contre les troubles circulatoires, stases veineuses, varices, jambes lourdes. Redonne de l'énergie et améliore la souplesse des articulations.
- o Hydrolats pour améliorer la circulation sanguine et lymphatique : Genévrier, romarin, lentisque de pistachier.
- o Tisama gambe pour soulager les jambes lourdes, œdèmes.
- o Huile essentielle : Katafray (décongestionnant veineux et lymphatique, régénérateur cutané, anti-inflammatoire.) Très bon complément au soin GAMATHI.

Rituel: pour prendre une décision :avant de dormir appliquer 1 goutte d'huile essentielle de Katafray Sous les pieds, sur le cœur, sur le 3eme œil, et chakras coronal. Répéter 10x « choisir. Durant la journée humer régulièrement le flacon en répétant aussi « choisir » Jusqu'au jour où la décision sera faite.

Pour des conseils et informations complémentaires

Christine Khuong Boulnoix - masseuse thérapeute

Route du Léman 32 | 1907 Saxon | Téléphone 079 707 65 35