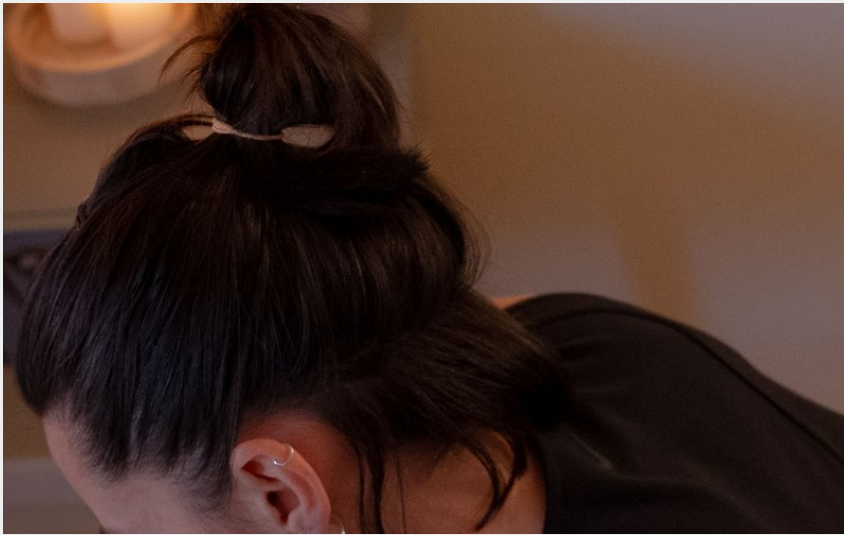
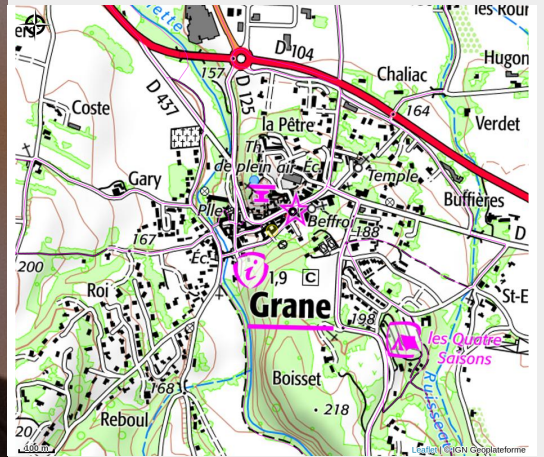


# Anahata Ayurveda - Massages ayurvédiques



Crédit photo : Salomé LEBOT - Anahata Ayurveda (komorebi)



*Des massages ayurvédiques à l'huile chaude pour se détendre, éliminer les toxines, et s'offrir un moment de (re)connexion à soi.  
NOUVEAUTE 2025 : Drainage lymphatique et madérothérapie colombienne! A bientôt sur la table!*

## Infos pratiques

Categorie : Pleine Nature

# Description

"L'Ayurvéda est éternelle car elle n'a pas de commencement, elle concerne des principes éternels qui sont inhérents et déterminés par la nature" Extrait de la Caraka samhitā

L'Ayurveda, du sanskrit Ayur - vie et Veda - connaissance, est une sagesse qui nous vient des montagnes Himalayennes. Il s'agit de la "connaissance de la vie" transmise depuis des millénaires par des sages qui, en méditant, ont su recevoir les messages de la Nature.

Elle se base sur des principes simples comme les 5 éléments : éther - air - feu - eau - terre et considère l'être humain comme un élément de la nature et par conséquent constitué comme elle de ces 5 éléments.

Il s'agit d'apprendre à (re)connaître sa propre nature, ses déséquilibres et d'avoir des outils accessibles pour retrouver l'équilibre et améliorer sa santé.

Le massage Abhyanga est l'un de ses outils.

L'origine du mot nous vient du sanskrit « Abhy » : maintenant et « Anga » : répandre sur tout le corps. Il s'agit de nourrir le corps en profondeur par l'application d'huile chaude. Il s'applique avec des huiles médicinales.

Il consiste en un enchaînement de plusieurs techniques harmonisant, réchauffant, détoxifiant et dynamisant le corps, suivi d'étirements qui dénouent les tensions. Il amène une profonde détente et relaxation. Le soin se termine par un massage de la tête.

Les corps subtils énergétiques sont pris en compte. L'ayurvéda est une médecine holistique, l'esprit et le corps ne sont guère séparés.

C'est un soin enveloppant très profond qui apporte beaucoup d'ancrage.

Bon à savoir :

Il est nécessaire que le dernier repas soit éloigné d'au moins 2 heures. Si le corps est en phase de digestion, le massage ne sera pas aussi bénéfique.

Idéalement, la fréquence de ce soin s'adapte aux besoins de chacun (établis lors du bilan). La régularité est gage de résultats dans l'amélioration de la santé et l'extinction des symptômes. Je propose une formule cure pour encourager la régularité dans les massages.

Les bienfaits sont décuplés si ce soin est suivi d'un bain de vapeur « swedana » : la sudation permet aux toxines de s'éliminer par les pores de la peau.

Recommandé pour:

Il peut se pratiquer comme une hygiène de vie quotidienne pour évacuer les tensions physiques, mentales et éliminer les toxines du corps.

Tensions physiques, mentales, articulaires. Sécheresse de la peau.

Les bienfaits de l'abhyanga:

Rééquilibre les 3 doshas ou les 3 énergies vitales : vata, pitta et kapha.

Pacifie et Stabilise le mental

Élimine les toxines (ama)

Equilibre la circulation du prana (énergie vitale) dans le corps Adoucit, nourrit la peau et les tissus du corps.

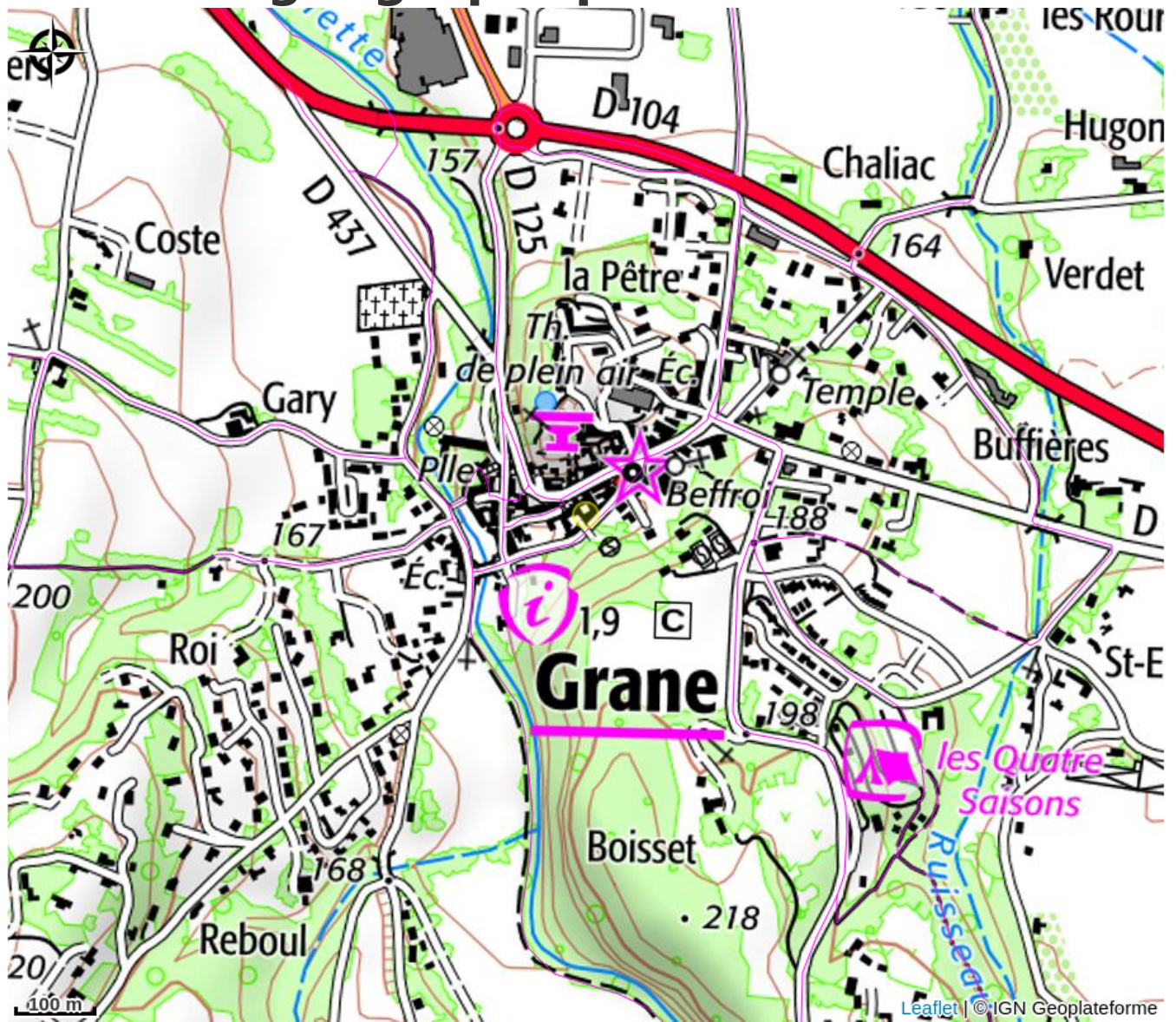
Prévient le vieillissement

Supprime la fatigue

Soulage les problèmes articulaires

Régule les fonctions métaboliques

# Situation géographique



# Toutes les infos pratiques

## Informations pratiques

### Ouverture:

Toute l'année, tous les jours.  
Lundi - mardi - jeudi: 13H-17H  
Mercredi : 9H - 12H  
2 samedis/mois : 9H-12H.

### Tarifs:

Massage Abhyanga 1h15 : 70€  
Massage Abhyanga 1h45 : 95€  
Massage Pieds-Mains-Tête : 60€  
Soin des pieds aux bols Kansu : 45€  
Drainage lymphatique : à définir  
Madérothérapie : à définir.

### Modes de paiement:

Chèque, Espèces, Virement

*Fiche mise à jour par Office de Tourisme du Val de Drôme le 16/12/2024*

## Contact

5 D rue du Fossé  
26400 Grane  
Tél. 07 82 06 05 82  
[contact@anahata-drome-ayurveda.fr](mailto:contact@anahata-drome-ayurveda.fr)  
<http://anahata-drome-ayurveda.fr>