



ELANEHA

Massages et soins ayurvédiques

Tous les massages et traitements ayurvédiques exercent une action à la fois sur le mental et le physique.

Les soins sont effectués avec des huiles, des agrumes, des essences, des herbes et des plantes, adaptés à votre constitution et à vos besoins. Les soins ayurvédiques sont pratiqués sur des tables de massage en bois d'Aanjily, spécialement créées pour Elaneha par un artisan du Kerala. Les massages du corps se font sur un tatami en paille tissée d'Igusa, une plante reconnue pour stimuler la circulation sanguine.

En plus des massages et soins ci-après, nous pouvons proposer une cure « à la carte ».

Veuillez svp prendre rendez-vous pour les consultations ayurvédiques, les massages et les soins:

lundi à vendredi de 09h00 à 21h00 et le samedi de 09h00-17h00
ainsi que les nuits de pleine lune jusqu'à minuit.

Nous vous suggérons de venir env. 10 minutes avant l'heure de votre rendez-vous.
Le temps de prendre le temps.

Vous pouvez réserver par téléphone 021 826 23 23 ou email. En cas d'annulation, nous vous remercions de nous aviser 24h à l'avance.

NB : Merci de nous signaler si vous avez vos règles lors d'un rendez-vous pour un massage du corps, Veuillez-y quand vous fixez un rendez-vous. Pour votre bien.

Rituels pour les mamans et bébés

- **Massage prénatal ou postnatal**

Que ce soit avant ou après la naissance de votre bébé, les massages à l'huile ayurvédique sont non seulement merveilleusement agréables, mais aussi très bénéfiques physiquement et émotionnellement. Les massages prénataux apportent souplesse à la peau et aux muscles et rendent l'accouchement plus aisé.

Les massages post-partum sont très efficaces pour aider la maman à "se retrouver". Les massages réguliers à l'huile contribuent grandement à ce que les muscles et la peau regagnent rapidement souplesse et tonicité.

1h20 Frs. 150.- Abonnement 11 massages Frs. 1'500

Massages de base corps, également pour les enfants

- **Abhyanga avec points Marma**

Le massage à l'huile chaude et la pression des points marmas - vus comme la jonction entre le corps et l'esprit - stimulent la circulation, favorisent l'élimination et ralentit le processus de vieillissement. Renforce l'immunité.

Bienfaits : Relance le flux énergétique, détoxifiant et rejuvénant. Idéal en massage de "maintien" régulier.

1h20 Frs. 150.- Abonnement 11 massages Frs. 1'500



ELANEHA

Massages et traitements spécifiques

- **Shirodhara - Anti-stress**

Un massage de la tête et de la nuque précède un moment très particulier et extraordinairement apaisant; un filet ininterrompu d'huile chaude coule délicatement sur le front. Nous recommandons de faire les traitements sur une période rapprochée.

Bienfaits: Equilibrant, apaise le mental, régule les déséquilibres hormonaux, fortifie le système nerveux. Agit également contre les maux de tête.

2h Frs 210.- 3 soins Frs 540.-

Ce traitement agit très en profondeur et n'est pas recommandé pendant la grossesse.

- **Gharshana - Anti-cellulite et raffermissement.**

Ce traitement très efficace consiste en un massage-brossage vigoureux du corps avec un mélange de d'herbes et d'épices; parmi elles, les feuilles de Neem et du fenugrec pour leur vertu rajeunissantes et purifiantes ; ashwagandha et brahmi pour leur bienfaits nourrissants et drainants. Idéal en série de 5 soins, à raison d'un ou 2 soins par semaine.

Bienfaits : Particulièrement indiqué pour combattre les problèmes de poids, de cellulite, les sensations de lourdeur.

2h Frs. 210.- 5 soins Frs. 940.-

- **Udvertana - Amincissement et tonification.**

Une huile ayurvédique et un mélange de plantes et épices - manjistha, poudre de bois de santal, fenugrec, curcuma - est appliqué sur le corps par frottement. Idéal en série de 5 soins, à raison d'un ou 2 soins par semaine.

Bienfaits : Agit en profondeur sur les tissus adipeux et améliore l'apparence et le tonus de la peau

2h Frs. 210.- 5 soins Frs. 940.-

- **Pinda Swedan - Détoxification.**

Ce soin commence par une application d'huile sur tout le corps qui, ensuite, est massé avec des petits ballons chauds contenant du triphala et autres herbes en poudre. En plus de ses vertus détoxifiantes, ce traitement contribue à activer la digestion.

Bienfaits : Détoxification par excellence. Raffermissant et tonifiant.

2h Frs. 210.-

- **Kati Basti - Soins du dos**

Une pâte composée d'herbes en poudre est appliquée au niveau des lombaires et forme une petite fontaine. Une préparation spéciale d'huile ayurvédique qui active la circulation et apaise les douleurs est ensuite doucement coulée.

Bienfaits : Détend profondément et libère les tensions liées au stress et/ou aux mauvaises postures.

1h Frs. 130.-



ELANEHA

- **Kansuvati Padabhyanga - Massage des pieds avec bol et ghee**

Ce massage des pieds avec un bol et du ghee (beurre clarifié) stimule les zones réflexes et ainsi agit sur tous les organes. Extrêmement apaisant.

Bienfaits: Apporte calme et équilibre les énergies

45 min Frs. 100.-

- **Shiroabhyanga + Katiabhyanga - Massage de la tête et du dos**

La tête, la nuque et les épaules et dos sont massés avec une huile ayurvédique. Ce massage stimule la circulation sanguine, libère les tensions et détend profondément.

Bienfaits: Détend et revitalise. Fortifie également le cuir chevelu.

45 min Frs 100.-