



ELANEHA

les sens de la vie

Consultation ayurvédique pour adultes

Notre mode de vie, nos pensées, notre alimentation sont des éléments essentiels qui influencent notre état physique et mental. Un corps souple et un visage rayonnant reflètent l'équilibre intérieur et l'interaction harmonieuse avec l'autre et la nature.

Un entretien et bilan individuel avec la doctoresse Sangeeta Renard**, médecin ayurvédique d'origine indienne, établie en Europe depuis 16 ans permettra d'identifier dans notre quotidien, ce qui peut être simplement changé, supprimé ou ajouté pour maintenir ou restaurer le bien-être.

- Consultation approfondie env. 45 minutes Frs. 110.-

Consultation ayurvédique pour enfants et adolescents

Vous observez que votre enfant est agité, qu'il a des difficultés à se concentrer ? Des troubles alimentaires ? Des difficultés à s'endormir ? Nous pouvons en parler ensemble et identifier les voies d'amélioration.

Pas de tarif. Vous donnez ce que vous voulez.

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 ».

Veillez 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.

** Agréée Asca, RME, EGK et membre de l'Association Suisse des Médecins et thérapeutes ayurvédiques



ELANEHA
les sens de la vie

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.

75 minutes Frs. 150.- Abonnement 5 massages Frs. 675.-

- **Shishu - Massage bébé**

Donnez à votre enfant et à vous-même ce moment de bonheur et santé. Ces massages fortifient le système immunitaire et soulage votre enfant de petits problèmes, tels que les coliques et les difficultés d'endormissement. Nous pouvons également vous transmettre ce savoir-faire pour que vous donniez ce massage quotidiennement à votre enfant.

30 minutes Pas de tarif ; vous donnez ce que vous voulez

Massages de base corps, également pour les enfants

- **Abhyanga**

Un grand classique du massage ayurvédique qui détend et favorise un bon sommeil. Ce massage est nourrissant pour la peau, il tonifie et assouplit le corps et ralentit le processus de vieillissement,

Bienfaits: Relaxant et rejuvénant. Idéal en massage de "maintien" régulier.

60 minutes Frs. 120.- Abonnement 10 massages Frs.1'090.- + 11^{ème} massage offert

- **Abhyanga et 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.

75 minutes Frs. 150.- Abonnement 10 massages Frs.1'360.- + 11^{ème} massage offert



ELANEHA

les sens de la vie

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.

90 minutes 3 soins Frs. 540.- 5 soins Frs. 875.- 7 soins Frs.1180.-

Ce traitement agit très en profondeur et n'est pas adéquat 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.

90 minutes Frs. 210.- 5 soins Frs. 940.-

- **Udvardana - 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

90 minutes Frs. 210.- 5 soins Frs. 940.-

- **Pinda Swedan - Détoxification. Traitement à 4 mains**

Ce soin commence par une application d'huile sur tout le corps qui, ensuite, est massé avec des petits ballots 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.

90 minutes Frs. 350.-

- **Navarakizhi - Rajeunissement. Traitement à 4 mains**

Une préparation à base de riz, de lait et d'une décoction de plantes et épices constituent une pâte qui est enveloppée dans une pièce de tissu et qui pénètre la peau grâce à un massage doux. Idéal en série de 3 soins.

Bienfaits : Adoucissant et nourrissant, ce soin redonne à la peau souplesse et élasticité

90 minutes Frs. 350.- 3 soins Frs. 940.-



ELANEHA

les sens de la vie

- **Elakhizi - Fatigue musculaire. Traitement à 4 mains**

Des agrumes frais et des herbes hachés sont enveloppés dans des ballots de tissus et tamponnés sur tout le corps. Traitement particulièrement indiqué pour les sportifs et sportives et les personnes qui ont des gênes articulaires.

Bienfaits : Détend profondément les muscles et assouplit les articulations.

90 minutes Frs. 350.-

- **Kesh saundarya - Soins des cheveux**

Massage vigoureux du crâne et des cheveux suivi d'une application à base d'herbes et de plantes préparée pour cibler la condition particulière des cheveux.

Bienfaits : Contribue efficacement à adresser différents objectifs, tels que la perte de cheveux, le manque de tonicité et l'éclat.

60 minutes Frs. 160.-

- **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 énergétique. est ensuite doucement coulée.

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

50 minutes Frs. 130.-

- **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 minutes Frs. 80.-

Soins visage

- **Saundarya - Soins visage**

Les préparations pour nos soins sont choisies en fonction de votre constitution et indications ciblées. Nous utilisons des fruits et légumes frais, par exemple de la papaye, ghee, avocat, concombre, des huiles essentielles, du curcuma, safran, rose, manjistha, neem et autres. Tous les soins comprennent gommage, nettoyage, massage et masque.

70 minutes Frs. 160.-

- **Purusha - Soins visage hommes**

Un soin à base de feuilles de neem et avocat, conçu spécialement pour les besoins de la peau masculine et adapté à la constitution. Inclut un massage

70 minutes Frs. 160.-



ELANEHA

les sens de la vie

Soins express 30 minutes

- **Mukhabhyanga - Massage du visage**

Un massage vigoureux du visage et de ses points marma. Massage à base d'huile ayurvédique et huiles essentielles choisies en fonction des besoins ; convient aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Frs. 80.-

Bienfaits : Détend, apaise, hydrate et tonifie

- **Shiroabhyanga - Massage de la tête**

Ce massage se pratique assis. La tête, la nuque et les épaules sont massées vigoureusement avec un mélange d'herbes et d'huile ayurvédique. Ce massage stimule la circulation sanguine et libère les tensions. Frs. 70.-

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

- **Katiabhyanga - Massage du dos**

Ce massage du dos, des épaules et de la nuque détend profondément. Frs. 90.-

Bienfaits: Libère des tensions et douleurs dorsales

- **Padaprakshalan - Soins des pieds**

Un bain de pieds dans de l'eau mélangée à des sels et des huiles essentielles précède une exfoliation à base d'herbes et un massage. Frs. 90.-

Bienfaits : Active la circulation sanguine et lymphatique. Apaise et revitalise.

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