

# Centre Ayurvedique ARKADHYA



## SAUNA

SAUNA SIMPLE EN CABINE

Séance de 30mn - 20 euros

---

SVEDANA BAIN DE CHALEUR AUX PLANTES

Séance de 30mn - 20 euros

---

## MASSAGE

1) ABHYANGA

Massage aux huiles ayurvédiques sur l'ensemble du corps (désintoxication et élimination des toxines du corps)  
Détente et bien-être aux huiles chaudes - VATA - PITTA - KAPHA

Séance de 1 heure 30 Tarifs : 60 euros

---

2) VISHESH

Massage ayurvédique plus profond s'adressant aux tensions musculaires (courbatures) - douleurs lombaires, cervicales - vertige

Séance de 1 heure 30 Tarifs : 65 euros

---

3) UDVARTANA

Massage ayurvédique du corps avec de la farine de pois chiche. Ce massage nettoie la peau en profondeur, il s'adresse tout particulièrement aux personnes ayant des problèmes de poids

Séance de 1 heure 30 Tarifs : 65 euros

---

4) SHIROABHYANGA

Massage ayurvédique de la tête et du cou suivi d'une inhalation aux plantes ayurvédiques (rééquilibre les maux de tête, les tensions, les migraines, les sinusites)

Séance de 1 heure Tarifs : 45 euros

---

5) MARMA-THERAPIE

Stimulation des points marmas (points clés subtils selon l'ayurvéda). Ce traitement régule les énergies et dissout certains blocages nerveux (angoisse). Utilisation des huiles essentielles.

Séance de 1 heure 30 Tarifs : 65 euros

---

---

#### 6) PIZICHILLI

Soin royal d'oleation. c'est un massage douche nécessitant 10 litres d'huile. Il apporte une profonde douceur, un bien-être et une régénération des tissus.

Séance de 2 heures Tarifs : 120 euros

---

#### 7) NAVARAKIRI

Massage ayurvédique et soin avec des tampons de riz aux plantes pour les douleurs rhumatismales.

Séance de 1 heure Tarifs : 75 euros

---

#### 8) ELAKIZHI

Stimule les nerfs et aide à réduire la douleur. Ceci est fait dans les cas du rhumatisme, de l'arthrite, de la paralysie, du sciatique, de la spondylose et des désordres nerveux.

Séance de 1 heure Tarifs : 75 euros

---

#### 9) PADABHYANGA (Réflexologie plantaire)

Massage ayurvédique réflexe des mains et des pieds. Améliore la circulation sanguine. Rétablit les équilibres perturbés et accélère le processus de guérison. Ce massage se pratique avec un bol aux alliages spéciaux et du ghee ; il élimine l'élément feu en excès et apporte une détente profonde de tout le corps. Déblocage des organes.

Séance de 1 heure Tarifs : 50 euros

---

#### 10) THALAPOTHICHIL

Efficace pour traiter l'effort, l'inquiétude, la sinusite, le mal de tête chronique, les désordres de sommeil et la perte de cheveux.

Séance de 1 heure Tarifs : 60 euros

---

#### 11) SIRODHARA

Littéralement il signifie étudier à fond d'un liquide sur le front dans un jet continu. Selon le type d'utilité liquide, Sirodhara peut être classifié dans trois.

1. Thailadhara - Sirodhara avec de l'huile traitée.Tarifs : 65 euros

2. Thakradhara - Sirodhara avec le babeurre traité.Tarifs : 75 euros

3. Ksheeradhara - Sirodhara avec du lait traités.Tarifs :95 euros

---

#### 12) SNEHAPANAM

C'est un procédé interne de Shehana (oleation). Il est utile dans beaucoup de cas comme l'asthme allergique, psoriasis, eczéma, basse immunité, acidité hyper, ulcère peptique, désordres digestifs et dans toutes sortes de maladies mentales.

Séance de 1 heure Tarifs : 65 euros

---

---

### 13) PUTAPAKAM

Soulage la fatigue du tharpanam dû de nethra des yeux et à la vision claire.

Séance de 1 heure Tarifs : 50 euros

---

### 14) MUKHALEPAM

Ceci aide à enlever des rides et des marques noires, améliore la tonalité de peau et donne une lueur spéciale au visage. La poudre est une préparation spéciale pour la peau.

Séance de 1 heure Tarifs : 65 euros

---

### 15) SVEDANA

Bain de chaleur aux plantes - Sauna

Tarifs : 15 euros

---

### 16) Pinda sveda

KOTTAMCHUKKADIKIRI

Massage aux tampons chauds ou herbes (romarin, neem, laurier, citrus, lavande, menthe etc...)

Séance de 1 heure 30 minutes Tarifs : 75 euros

---

### 17) NAVARAKIRI

Massage aux tampons de riz cuit au lait

C'est un type de massage où on applique des tampons chauds au riz ou au sable enveloppé de mousseline, un ou deux masseurs pratiquent le massage en même temps. Durée du massage de 30 à 90 mn suivant les pathologies, arthrites, ostéoporose, dommage du sport, hypertension, amaigrissement des muscles, le massage peut être pratiqué pendant une période de 14 jours. Anti-toxines (ama) de traitement est pour tous les types de » rhumatismes, de douleurs dans les articulations.

Séance de 1 heure 30 minutes Tarifs : 75 euros

---

### 18) KIZHI

Massage aux herbes et aux poudres appliquées sur le corps entier pendant 45 mn quotidienne pendant une période de 7 à 14 jours, traite l'arthrite, l'ostéoporose, maladie de peau, cholestérol.

Séance de 1 heure 30 minutes Tarifs : 75 euros

---

### 19) Prishtikara Tirumu : massage bébé

Apporte bienfaits à tout l'organisme, favorise le développement et la souplesse du bébé, privilège une relation harmonieuse avec son environnement, en commençant avec ses parents

Séance de 30 mn – 40 euros

---

20) Shantala : atelier individuel, permettant aux parents d'apprendre ou de perfectionner la pratique du massage de leur bébé de (1 mois à 2 ans)

Séance de 30 à 40 mn, selon l'humeur du bébé 50 euros

---

21) Undgharshan : gommage du corps à l'aide d'une préparation d'épices de lait et de sel

20 euros

---

---

22) Saundarya : beauté du visage, il efface les tensions et procure une détente musculaire en travaillant sur les points marma du visage

Séance de 30 mn - 40 euros

---

23) Shashtishalipindswedan : massage indien à l'aide de pochons de riz trempés dans du lait, recommandé pour les articulations et la beauté de la peau

Séance de 75 mn – 80 euros

---

24) Ubthan : gommage du corps

20 euros

---

25) Padavishesh : massage au pied, vigoureux de tout le corps, avec l'huile chaude, pratique avec les pieds

Séance de 60 mn – 70 euros

---

26) Massage du corps de la femme enceinte à l'huile chaude médicale, il élimine la fatigue, augmente l'énergie, draine les toxines, prépare la venue du bébé, modelage du corps.

Séance de 60 mn – 60 euros

---

27) Chivavarma

jambes légères, soins des jambes

Séance de 60 mn - 50 euros

---

28) Pancha - maha -bhuta

massage et soins de 5 éléments (L'héter, l'air, le feu, l'eau et la terre)

Séance de 90 mn - 60 euros

---

29) ayurvédique énergétique

migraine, genoux, lombaires, dorsales, cervicales, vertiges, troubles des règles, au sol avec huile.

Séance de 90 mn - 70 euros

---

30) Drainage lymphatique

Séance de 90 mn - 60 euros

---

31) Ayurvedique relaxant visage et pied

Séance de 90 mn - 60 euros

---

32) Amincissant

Séance de 90 mn - 60 euros

---