

Soin Nabhi Basti



TRADITION AYURVÉDIQUE

Nabhi basti est un soin traditionnel issu de la médecine ayurvédique, consacré au point énergétique du nombril (nabhi marma) considéré comme un centre majeur de la vitalité, du feu digestif et de la circulation de l'énergie vitale. Le soin débute par un abhyanga d'une heure, un massage complet du corps à l'huile chaude qui prépare les tissus, favorise une profonde détente et accompagne le relâchement des tensions. Il se poursuit par le Nabhi basti, l'application d'huile médicinale chaude sur la zone du nombril. L'huile est retenue dans un anneau de pâte à base de farine. Suivi d'un temps d'intégration.

L'huile, choisie selon la constitution et les besoins de la personne, est maintenue sur cette zone pendant plusieurs minutes, permettant à la chaleur et aux plantes de pénétrer en profondeur.

LES BIENFAITS

Stimule et équilibre le feu digestif (Agni).

Soulage les troubles digestifs (ballonnements, constipation, douleurs abdominales)

Soutient l'harmonie intérieure, la vitalité et l'immunité.

Régule le système nerveux (apaise vata dosha) et reconnecter au centre

Apaise les émotions fortes ou retenues et les tensions abdominales

Soulage les crampes ou douleurs menstruelles.

TARIF

Soin Nabhi basti 1h30 : 115 euros

Abhyanga 1h

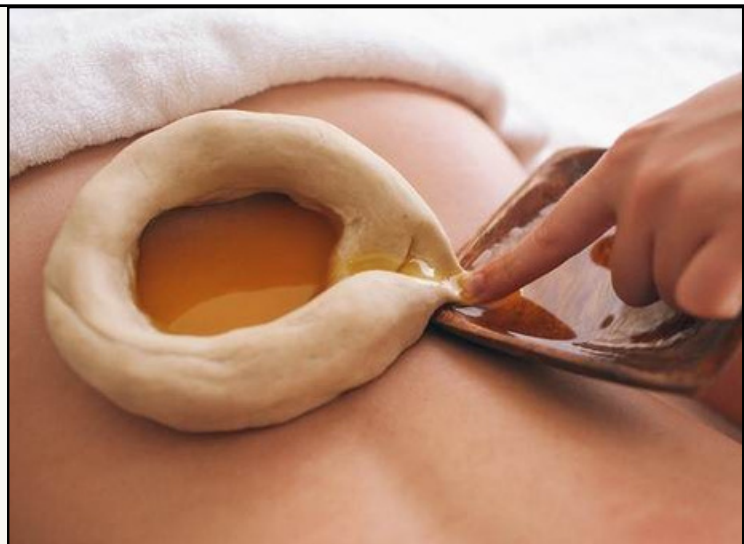
massage du corps

+

Nabhi basti 30 min

application d'huile médicinale

chaude sur le nombril



Anahata Nîmes Ayurveda

Réservation au 06 64 51 55 25