

Rituel reconnexion



REVENIR EN SON CENTRE

Le Soin Reconnexion est une invitation à ralentir, à revenir au centre de soi et à retrouver une profonde sensation d'ancrage. Le rituel débute par un Abhyanga personnalisé, un massage complet du corps à l'huile chaude. Le soin se prolonge par un rituel dédié au nombril, le nabhi, symbole de notre premier lien à la vie et considéré en Ayurveda comme un centre majeur de la force vitale.

Une petite fiole d'huile ayurvédique vous est offerte. Vous pourrez ainsi reproduire chez vous un rituel simple pendant 21 jours, chaque soir, pour cultiver ce moment de présence à vous-même.

LES BIENFAITS

Favorise une profonde détente physique et mentale.
Invite au relâchement des tensions du ventre (régule Agni)
Apaise le système nerveux (équilibre vata dosha)
Procure une sensation d'ancrage, de recentrage et de sécurité intérieure.
Offre un temps de reconnexion à soi dans un espace de douceur et de présence

TARIF

Soin Reconnexion 1h15 : 95 euros

Abhyanga 1h
massage du corps

+

Nabhi chikitsa 15 min
thérapie ayurvédique du nombril



Anahata Nîmes Ayurveda
Réservation au 06 64 51 55 25