



# MASSAGES AYURVÉDIQUES

Nous vous recommandons de réserver à l'avance pour garantir la disponibilité de nos praticiennes. Elles seront à votre écoute pour définir avec vous les soins qui répondront parfaitement à vos besoins et attentes.

---

**TARIFS\* : 1h : 125€ | 1h30 : 160€ | 2h : 185€**

---

## Massage Abhyanga

Femme enceinte, à partir du 3ème trimestre de grossesse.

**DURÉE\* : 1h | 1h30 - CORPS ENTIER**

Ce massage à l'huile chaude offre une expérience relaxante et équilibrante. Ce soin favorise l'harmonie entre corps et esprit. Il stimule la circulation de l'énergie et des fluides dans le système sanguin et immunitaire vous permettant ainsi d'éliminer tensions et toxines. Ce massage apaise les douleurs, l'agitation, l'anxiété et la sécheresse. Laissez-vous emporter par ce moment de bien-être et retrouvez un équilibre harmonieux.

## Massage Mardana

**DURÉE\* : 1h | 1h30 - CORPS ENTIER**

Idéal après un effort physique intense ou une séance de sport, ce massage de récupération vous permettra d'éliminer rapidement fatigue, courbatures et toxines. Vous retrouverez ainsi vitalité et énergie en un rien de temps.

## Massage au bol Kansu

**DURÉE\* : 1h - DOS ET PIEDS**

Cette pratique permet de réguler, harmoniser et équilibrer la force Pitta liée au système digestif et hormonal, à la vue et à la peau. Ce massage apaise également la sphère mentale et émotionnelle, en soulageant l'impatience, la colère, le stress, et bien plus encore. Grâce à ses bienfaits, vous ressentirez une profonde détente.

## Massage Marmas

**DURÉE\* : 1h30 | 2h - CORPS ENTIER**

Les marmas sont les points vitaux situés à l'intersection des différents tissus et canaux physiologiques et subtils du corps. Ces points clés sont souvent le refuge des tensions profondes. Leur massage libère, améliore et ré-orientent les circulations internes selon leurs mouvements physiologiques et énergétiques.

# Massage Udvartana

**DURÉE\* : 1h30 - CORPS ENTIER**

Aux poudres de plantes et à la farine de pois chiche.

À la fois stimulant et relaxant, ce soin tonique et dynamique active et améliore la circulation sanguine et lymphatique. Il favorise l'élimination des toxines et de toutes les stagnations, telles que les congestions, la cellulite et la rétention d'eau. En outre, il renforce l'élasticité et la fermeté de la peau, lui offrant douceur et éclat grâce à son action gommante. Ce soin est parfait à la sortie de l'hiver et au printemps.

# Massage Sérénité

**DURÉE\* : 1h - TÊTE, VISAGE ET HAUT DU BUSTE**

Libérez-vous des tensions accumulées grâce à ce massage. Crâne, visage puis cervicales et épaules sont choyées avec des mouvements précis, libérant les nœuds et les raideurs, tandis que les bras se délectent d'une douce attention. Plongez dans cet instant de lâcher-prise et permettez à votre être tout entier de se ressourcer dans une harmonie apaisante.

# Massage Shirodhara

**DURÉE : 1h : 150€ | 1h30 : 185€ - TÊTE, VISAGE ET HAUT DU BUSTE**

Laissez-vous envelopper par la quiétude profonde de ce soin emblématique de l'Ayurveda. Un filet d'huile tiède coule doucement sur le front, au niveau du point de l'intuition, apaisant le mental et libérant les pensées en surcharge. Tandis que le flux régulier berce l'esprit dans un état méditatif, le cuir chevelu et le haut du corps sont détendus par des gestes lents et enveloppants. Une véritable invitation au silence intérieur, à l'équilibre des émotions et au retour à soi.

Ne remettez jamais  
votre massage à demain  
si vous pouvez l'obtenir  
aujourd'hui.

Thomas Jefferson

---

Mail : [reservation@domaineducastellas.fr](mailto:reservation@domaineducastellas.fr)

Tél : 06 63 60 83 40

Le Castellas – 84400 Sivergues

[www.domaineducastellas.fr](http://www.domaineducastellas.fr)