



# Les Massages

À Bien-Être

## LES MASSAGES AYURVEDIQUES :

*(Indien Traditionnel)*

En Inde, le corps humain est considéré comme un temple et il est demandé à chacun de veiller sur lui. Il s'agit de nourrir et de l'entretenir, de veiller à ce qu'il soit dans de bonnes conditions pour qu'il puisse accomplir toutes les fonctions naturelles mais aussi qu'il soit le lieu privilégié d'un développement spirituel.....

AYURVEDA est un terme sanskrit qui veut dire «science de la vie». AYUR signifie VIE et VEDA se traduit par science ou par connaissance..

L'Ayurveda est âgée de plus de 3000 ans av J.C mais elle a toujours su s'adapter à la modification des conditions de vie de l'être humain. Face à des symptômes actuels liés au stress, à la fatigue, à la modification alimentaire et chimique de notre environnement, ses réponses sont plus que satisfaisantes. L'Ayurveda est une approche dynamique, toujours en mouvement. Elle a obtenu en 1980 le même statut que la médecine occidentale au Congrès National de l'Inde et est reconnue par l'OMS . Rien qu'en 10 ans, plus de 450 Centres et structures AYURVEDIQUES se sont créés en INDE.

Les massages Ayurvédiques (sauf l'Abhyanga) se pratiquent au sol sur un futon selon la tradition Indienne..pour être bien ancré et pour être en contact avec la terre, notre terre nourricière..