



Holiday Special
Abhyanga and Shirodhara Combo (90 minutes)
140\$ all taxes included

Valid from December 1st to December 20th, 2025

CERTIFICAT CADEAU POUR VACANCES DISPONIBLE

CENTRE AYURVÉDA TRANSFORMATION

TEL 450 671- 8508 ou texte

Courriel : ayurveda.bit@gmail.com ou transformation.yoga.ayurveda@gmail.com

L'Abhyanga est un massage ayurvédique distinctif, réalisé avec des huiles médicinales préparées individuellement et soigneusement sélectionnées en fonction de la constitution, des impuretés et des déséquilibres de chaque personne.

Bienfaits :

Élimine la fatigue et le stress liés au travail et à la vie quotidienne, et soulage l'insomnie.

Stimule la production d'anticorps et renforce ainsi le système immunitaire.

Contribue à ralentir le vieillissement et à augmenter la longévité.

Shirodhara : Ce terme provient de deux mots sanskrits, shiras (front) et dhara (flux). Ce traitement a été développé par les vaidyas (praticiens de l'Ayurveda) au Kerala, en Inde, et était utilisé comme sukhachikitsa (thérapie régénératrice). Le Shirodhara fait également partie des étapes du Pancha Karma. Les liquides utilisés varient selon l'affection traitée et peuvent inclure de l'huile, du lait, du babeurre et de l'eau de coco. L'huile médicinale ou le lait est versé délicatement et lentement sur le front. Cette procédure contribue à

améliorer les fonctions cognitives, vous permettant de vous sentir revigoré, paisible, avec un esprit clair et calme