



**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.bita@gmail.com](mailto:ayurveda.bita@gmail.com) ou [transformtion.yoga/ayurveda@gmail.com](mailto:transformtion.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