

Institut Savana

POINTS MARMA

Massage des centres énergétiques

Durée 75 min. Prix: Fr. 100.-

MAHABHYANGA

Grand massage du corps

Durée 90 min. Prix: Fr. 120.-

GARSHAN

Massage minceur

Durée 75 min. Prix: Fr. 100.-

UDARA

Soin du ventre

Durée 50 min. Prix: Fr. 80.-

MUKABHYANGA-PADABHYANGA

Traitement visage, pieds, mains

Durée 90 min. Prix: Fr. 120.-

SHIRODARA-SHIRABYANGA

Oléation du front - massage de la tête

Durée 75 min. Prix: Fr. 100.-

HIMALAYA

Soin du dos

Durée 90 min. Prix: Fr. 100.-

PADA

Traitement des pieds

Durée 60 min. Prix: Fr. 80.-

NETRA

Massage des yeux

Durée 60 min. Prix: Fr. 80.-

GAMATHI

Soin des jambes

Durée 75 min. Prix: Fr. 100.-

PIJAT

Massage musculaire

Durée 90 min. Prix: Fr. 120.-

IRIS

Soin du visage pour peau réactive

Durée 75 min. Prix: Fr. 120.-

RATNABHYANGA

Traitement des chakras

Durée 90 min. Prix: Fr. 120.-

POINTS MARMA

Durée 75 min. Prix: Fr. 100.-

Massage des centres énergétiques

Les Points Marma sont des centres énergétiques qui relient les corps physique, émotionnel et spirituel. Ce traitement permet de se recentrer et de reprendre contact avec son essence intérieure. Il réveille le flux énergétique, active la lymphe et harmonise l'organisme tout en douceur.

MAHABHYANGA

Durée 90 min. Prix: Fr. 120.-

Grand massage du corps

Considéré en Inde comme le traitement par excellence pour renverser le processus de vieillissement, il détoxique et régénère les tissus vitaux, renforce le système immunitaire, et transmet un sentiment de bien-être total.

GARSHAN

Durée 75 min. Prix: Fr. 120.-

Massage minceur

Garshan est le traitement de détoxification par excellence, idéal pour réduire la cellulite et/ou la surcharge pondérale. La combinaison du massage et de la sudation active le métabolisme, améliore l'élimination des toxines et détend en profondeur.

UDARA

Durée 50 min. Prix: Fr. 80.-

Soin du ventre

Ce traitement de l'abdomen vise à soulager les ballonnements, la constipation et favorise le bon fonctionnement du système uro-génital. Il aide au lâcher prise physique et psychique.

MUKABHYANGA-PADABHYANGA

Durée 90 min. Prix: Fr. 120.-

Traitement visage, pieds, mains

Le Mukabhyanga, considéré en Inde comme le massage royal du visage, cherche à réveiller la beauté intérieure pour qu'elle se répande avec éclat à l'extérieur. Véritablement magique, ce traitement esthétique du visage, est associé à un massage des pieds, des mains et du ventre.

SHIRODARA-SHIRABYANGA

Durée 75 min. Prix: Fr. 100.-

Oléation du front – massage de la tête

Le Shirodhara est le traitement ayurvédique qui consiste à faire couler un flux continu d'huiles médicinales sur le front. Il harmonise le système neurovégétatif, apaise la nervosité, combat le stress et l'insomnie. Il éveille les sens et détend en profondeur.

HIMALAYA

Durée 90 min. Prix: Fr. 100.-

Soin du dos

La colonne vertébrale est l'axe central de l'être humain. Les douleurs dorsales diminuent notre force vitale et nous affaiblissent. Ce traitement libère les tensions du dos et de la nuque, améliore la souplesse et corrige la posture.

PADA

Durée 60 min. Prix: Fr. 80.-

Traitement des pieds

Nos pieds sont les racines de notre bien-être. Ce traitement améliore la circulation sanguine et lymphatique, réduit les œdèmes et la transpiration. Il favorise l'ancrage et remet dans le moment présent.

NETRA

Durée 60 min. Prix: Fr. 80.-

Massage des yeux

Les yeux reflets de notre âme et de nos émotions sont fragiles et sensibles et nécessitent des soins appropriés. Ce massage permet de maintenir un regard pétillant et lumineux.

GAMATHI

Durée 75 min. Prix: Fr. 100.-

Soin des jambes

Ce massage réduit les varices, la rétention d'eau, soulage les jambes lourdes et élimine la cellulite. En stimulant la lymphe et la circulation sanguine, il transmet une sensation de légèreté et de vitalité.

PIJAT

Durée 90 min. Prix: Fr. 120.-

Massage musculaire

Ce massage sportif dénoue les tensions ostéo-articulaires et neuro-musculaires, apaise les courbatures, relaxe en profondeur. Aide le corps à se libérer de ses blocages, du mal-être et l'aide à retrouver équilibre physique