

Nouveau à Lans en Vercors

*Vos proches vont apprécier
vos enfants vont adorer :
Tentez l'expérience,
éveillez vos sens...*

Formations certifiantes en
*Massages-bien-être
Ayurvédiques...*

Apana Vayu (1 jour)
Abhyanga (2 jours)

... Et du Monde

Thaï (2 ou 3 jours)
Balinais (2 jours)
Coréen (2 jours)




Pichoukely

www.pichoukely.com

APANA VAYU - table / futon

Cette technique traditionnelle ayurvédique indienne ne nécessite pas d'huile et est très accessible. Son but est de déloger les tensions et impuretés localisées sur les articulations afin de favoriser le mouvement et l'agilité du corps.

Vendredi 19 avril ou vendredi 15 novembre

ABHYANGA - table / futon

C'est le massage-bien-être ayurvédique global de base, pratiqué avec une huile chaude spécifique à la constitution de chacun. Harmonisant et stimulant à la fois, il favorise l'élimination des toxines, qu'elles soient physiques ou mentales.

**Samedi 20 et dimanche 21 avril
ou samedi 16 et dimanche 17 novembre**

THAÏ (NUAD BO RARN) - futon

Cette méthode vient du nord Thaïlande et privilégie les étirements, les mobilisations et les assouplissements combinés à des suites d'acupressions le long des lignes d'énergie. Très appropriée aux sportifs, elle apporte une grande détente tout en stimulant le tonus vital.

**Samedi 27, dimanche 28 (lundi 29) avril
ou Samedi 26, dimanche 27 (lundi 28) octobre**

BALINAIS - table

Lissage, pressions, mobilisations, pompages... des gestuelles qui rappellent l'oiseau, l'éléphant ou la mer. Doux et profond à la fois, il emprunte sa légèreté dansante au lissage indien et sa précision au shiatsu chinois.

**Samedi 1^{er} et dimanche 2 juin
ou Samedi 23 et dimanche 24 novembre**

RELAXATION CORÉENNE - futon

Pratique douce et ludique composée d'étirements, de mobilisations et de légères vibrations. Très appréciée des enfants, elle permet le lâcher prise et libère du stress.

**Samedi 15 et dimanche 16 juin
ou Samedi 30 et dimanche 31 novembre**

Tarif : 150€/jour - Horaires : 9h-12h / 13h-17h

Contact :

Pascale-Hélène Thomas

Relaxologue corporel - Praticienne agréée par la Fédération Française de Massage-Bien-Etre (FFMBE)

94, route de Saint Donat - 38250 Lans-en-Vercors

pasthomas@orange.fr - 06 30 21 41 42