

## Mercedes CARRASCO



**Thérapeute Ayurvédique : Massages.  
Formatrice**

**« Le massage ayurvédique est un art traditionnel.  
Le plus ancien et le plus créatif de l'Inde.  
C'est une science de la circulation de l'énergie ».**

### **A QUOI SERVENT CES MASSAGES AYURVEDIQUES ?**

- ∞ **À TOUCHER** des points clés qui font circuler l'Énergie et font le lien entre le corps et la conscience : « *Les Marmas* »,
- ∞ **À PRODUIRE** un bon drainage lymphatique.
- ∞ **À AMELIORER** la circulation sanguine,
- ∞ **À ELIMINER** les douleurs du dos et des articulations,
- ∞ **À ENLEVER** les problèmes des jambes lourdes.
- ∞ **À SOULAGER** les tensions qui nous empêchent de vivre dans un *état de joie*

### **LES DIFFERENTS MASSAGES COMPLETS 48 mn/65 euros**

- **ABHYANGA** Il élimine la fatigue, augmente la force des yeux, renforce le corps, ralentit le vieillissement, apaise les rhumatismes et rend la souplesse aux articulations, rend le sommeil plus profond, rend la peau plus belle et lisse.
- **UDVARTANA** avec de la farine de pois chiches et des épices, ce massage est très dynamique. Il nettoie en profondeur et favorise l'élimination, il rend la peau douce et les muscles fermes.
- **POCHONS DE RIZ AU LAIT/ OU DES PLANTES AROMATIQUES** il est très bon pour les articulations, il nourrit la texture de la peau, aide au bon sommeil, à la bonne digestion, il est défatigant, tonifiant, il est bon pour le système nerveux.
- **SHIRODARA** fil de lait, eau ou huile sur le front avec des plantes aromatiques.

## LES MASSAGES AYURVEDIQUES

**SUR SEULEMENT UNE PARTIE DU CORPS 30 mn/45 euros**

- **LE DOS** élimine la fatigue générale du corps, les tensions et les contrariétés de la vie au quotidien.
- **LES JAMBES** donne une meilleure prise de terre, une meilleure circulation sanguine, une meilleure stabilité.
- **LE VENTRE** agit sur la digestion, la colère, l'angoisse, les doutes.
- **LE BUSTE** agit sur l'affectif, les problèmes de dépression ou tout simplement amène le mieux-être.
- **NEZ VISAGE TETE** améliore la vue, vous procure apaisement.
- **LES MAINS** vous procure en plus, une sensation de paix incroyable.
- **LES PIEDS** avec le bol de kansu et le ghee (beurre purifié) équilibre l'élément feu, relaxe tout le système nerveux, favorise la circulation de l'énergie, améliore la santé des yeux, élimine les insomnies, apporte calme et bien-être, il est bon contre les migraines, c'est le seul massage possible avec une personne malade.

**PENSEZ AU CHEQUE CADEAU pour un anniversaire, pour Noël ou simplement pour faire découvrir !**

### CABINET

7, rue du Docteur CLAUZET

15600. MAURS.

0650523769 [merceelena3@gmail.com](mailto:merceelena3@gmail.com)



*Ne pas jeter sur la voie publique*