

# DATES

juin à novembre 2010

Juin	Lyon	Mercredi	23
Juillet	Lyon	Jeudi	29
	Lausanne	Vendredi	30
Août	Lyon	Vendredi	6
	Lyon	Mercredi	25
	Lausanne	Jeudi	26
Septembre	Lausanne	Mercredi	29
	Lyon	Jeudi	30
Octobre	Lausanne	Jeudi	14
	Lyon	Vendredi	15
Novembre	Lyon	Jeudi	18
	Lausanne	Jeudi	25

## Uniquement sur Rendez-Vous !

Ces dates sont susceptibles d'être annulées et/ou modifiées en fonction du nombre d'inscriptions (minimum 4 personnes).

Possibilités de dates supplémentaires sur demande.

### Sophie DAVID

27, Quai Gailleton

F 69002 Lyon

sophiedavid3@yahoo.fr

portable +33 6 82 88 74 83

### Philipp JANETT

72, Rue Marterey

CH 1005 Lausanne

info@porteducristal.ch

www.porteducristal.ch

portable +41 79 467 94 25

# JOURNÉES SPECIALES

à Lyon/F & Lausanne/CH

avec Sophie David & Philipp Janett

## MASSAGES A 4 MAINS

Pichauli & Udvartana & Patra-Swedan



Les massages à 4 mains sont propres à l'Ayurveda, bien que nous les rencontrions dans d'autres traditions et cultures.

### Pichauli

La « danse » des deux thérapeutes, la fluidité des mouvements et l'huile chaude procurent une profonde détente. Ce massage fortifie les tissus (Dhatus), redonne mobilité, souplesse et légèreté au corps. Il est bénéfique pour les articulations et lutte contre les troubles de types « Vata ».

Une expérience unique et profonde !

### Udvartana

Massage dynamique et tonique, avec une poudre à base de farine de pois chiches et d'épices.

Ce massage permet un nettoyage en profondeur de la peau, stimule le système sanguin et lymphatique, et améliore l'élimination des toxines via les différents émonctoires du corps.

Udvartana agit dans ce traitement directement sur la masse grasse et se pratique dans les cures d'amincissement.

**Séance de 50min: € 120.- / CHF 180.-**

# MASSAGE THAI NUAD BO-RARN

par Sophie David



Depuis des siècles, en Thaïlande, il existe une pratique thérapeutique fondée sur le Yoga, l'Âyurveda et la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Dans cette forme de « massage-yoga », le praticien guide la personne à travers une série de postures, d'étirements, de pressions exercées sur les lignes d'énergie sen et les points d'acupression.

Il en résulte une détente profonde, une circulation sanguine et lymphatique plus fluide, une plus grande souplesse de la colonne vertébrale et une nouvelle vitalité.

**Séance de 60min: € 65.- / CHF 100.-**

## REIKI

par Philipp Janett

L'énergie Reiki travaille sur la globalité de notre être, physique, psychique et spirituel.

En entrant en contact avec cette énergie, tous nos corps, du plus physique au plus subtil, seront touchés et harmonisés, permettant d'activer notre propre force de guérison.

Très souvent, une prise de conscience est nécessaire sur le chemin d'une véritable guérison. La profonde détente d'une séance de Reiki permet d'accéder à cette prise de conscience, à la rencontre avec notre être intérieur.

Le Reiki est une technique douce; une simple expérience et expression d'Amour.



**Séance de 50min: € 65.- / CHF 100.-**

## REFLEXOLOGIE THAI

par Sophie David



La particularité de ce massage est d'utiliser un bâton de bois pour stimuler les zones réflexes du pied.

Tout comme le massage Thaï traditionnel, ses bienfaits sont multiples : il soulage les troubles digestifs, lutte contre le stress et agit en prévention sur le système neurovégétatif.

Il apporte détente et sérénité.

**Séance de 60min: € 65.- / CHF 100.-**

## MASSAGE AU MIEL

par Philipp Janett

Massage du dos, qui, grâce à sa technique de "décollement" de la peau et à son effet "ventouse", a pour but de déloger et d'amener les toxines accumulées à la surface du corps.

Ces toxines liées aux dérèglements alimentaires, à la prise de médicaments, à l'environnement et aux facteurs de stress, seront ensuite éliminées naturellement par l'organisme.

Le miel d'Acacias nourrit à la fois le dos et ces différents tissus, apportant souplesse et force.



**Séance d'env. 30min avec douche: € 80.- / CHF 120.-**

# JOURNÉES PLENITUDE

selon une inspiration de la tradition Ayurvédique

Idéales à titre de prévention, pour se préparer aux changements de saisons, à un événement particulier, aux cours de périodes difficiles; ou simplement pour se faire plaisir !

*C'est pour vous l'opportunité de vivre une 1/2 journée de REPOS et de Bien-Être profond.*

Les « **Journées de Plénitudes** » comprennent plusieurs soins, majoritairement ayurvédiques, dont un à deux grands massages et le massage du pied Kansu. Ces soins sont entrecoupés de périodes de repos.

Nous vous conseillons de prolonger cette demi-journée par une demi-journée (ou nuit) de repos et de calme chez vous.

## JOURNÉE LEGERETE

☸ **Sudation du visage**

☸ **Kansu** massage de la plante des pieds avec un bol et du Ghee

☸ **Udvertana** massage 4 mains avec une poudre à base de farine de pois chiches et d'épices

☸ **Thaï**

☸ **Massage du Ventre**

☸ **Massage du Nez\*** ou/et **Nasya\*** soin de nez

**Soin de 4h30 : € 235.- / CHF 350.-**



Kansu

## JOURNÉE LUMIERE



Pichauli

☸ **Sudation du visage**

☸ **Kansu** massage de la plante des pieds avec un bol et du Ghee

☸ **Pichauli** massage à 4 mains aux huiles chaudes

☸ **Reiki\*** ou **Thaï\*** ou **Abhyanga\*** (massage du corps entier)

☸ **Massage du Ventre**

☸ **Massage des Mains**

**Soin de 4h30 : € 235.- / CHF 350.-**

## JOURNÉE ELEVATION

☸ **Sudation du visage**

☸ **Kansu** massage de la plante des pieds avec un bol et du Ghee

☸ **Shirodhara\*\*** application d'un filet d'huile sur le front

☸ **Sapta Stithi** massage des 7 postures

☸ **Massage du Ventre**

☸ **Massage du Nez\*** ou/et **Nasya\*** soin de nez

**Soin de 5h : € 280.- / CHF 420.-**



Shirodhara

Les soins suivis d'une \* sont déterminés en fonction de votre constitution et/ou besoins en début de mini-cure.

\*\* Le Shirodhara n'est pour l'instant pas disponible sur Lyon et sera remplacé par Patra Swedan.