

QUI SUIS-JE ?



Certifiée Praticienne Thérapeute en Soins et Massages traditionnels ayurvédiques et en Alimentation et diététique ayurvédique, je vous propose un accompagnement personnalisé.

Passionnée par le bien-être au naturel et l'alimentation saine, je vous accompagne à la découverte de votre vraie nature.

Contact / Lieu

Sophie REVEL
Thérapeute en Ayurvéda

06 51 83 39 48
soayurveda38@gmail.com
SIRET: 903 156 057 00015

Uniquement sur RDV

Cabinet à mon domicile:
126 Route des Grands Noeuds
71960 SOLUTRE POUILLY



Les prestations proposées ne remplacent en rien
un avis médical.
Ne pas jeter sur la voie publique

SO AYURVEDA

Soins & Diététique Ayurvédiques



LES MASSAGES AYURVEDIQUES

Reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé, l'Ayurvèda ou "connaissance de la vie" est le plus **ancien système de santé préventif au monde.**

Je vous propose **un accompagnement personnalisé** au fil des saisons grâce à des soins spécifiques à vos besoins, des conseils sur l'hygiène de vie et **l'alimentation** selon l'Ayurvèda.

Laissez-vous tenter par **les bienfaits** des soins ayurvédiques aux huiles chaudes pour libérer les tensions et régénérer votre corps.

Proposition d'ateliers
" la santé dans l'assiette "
au fil des saisons.

(sur réservation de 5 à 8 personnes)

"Un corps libre de tension et de fatigue permet de vous maintenir en santé."

MES PRESTATIONS

BILAN AYURVEDIQUE

- Définir vos déséquilibres du moment
- Conseils en hygiène de vie et alimentation
- Mise en place d'un protocole de soins

MASSAGE "ABHYANGA" (Massage rééquilibrant du Corps)

- Apaise le système nerveux
- Améliore la qualité du sommeil
- Elimine les toxines
- Renforce le système immunitaire et digestif

MASSAGE "KERALAIS" (Massage apaisant du Corps)

- Agit sur les insomnies, le stress et l'anxiété
- Renforce le système immunitaire

SOIN ROYAL "SHIRODHARA" (Soin spécifique du système nerveux)

- Libère les tensions du système nerveux
- Agit sur le stress, burn out, insomnies

MASSAGE AU "BOL KANSU" (Soin spécifique des Pieds)

- Rafraîchit le corps en surchauffe
- Agit sur les tensions nerveuses

ATELIER CUISINE

" la santé dans l'assiette "

Découvrir votre premier remède: l'Alimentation
Sur réservation de 5 à 8 personnes.

TARIFS

BILAN Ayurvédique45min/45€

MASSAGE "ABHYANGA".....1h/70€
(Massage du Corps)

MASSAGE "KERALAIS"1h/70€
(Massage du Corps)

SOIN ROYAL "SHIRODHARA".....2h/90€
(Soin localisé de la Tête + Massage du Corps)

MASSAGE "BOL KANSU"45min/45€
(Soin localisé des Pieds)

ATELIER CUISINE 50€/ pers
(3 heures d'atelier et dégustation repas)

FORFAIT ACCOMPAGNEMENT
Tarif dégressif selon la durée

CARTE DE FIDELITE
- 15% sur le 3ème massage

TARIFS SOLIDAIRES
- 20% (chômeurs, étudiants)

BON CADEAU :
Un Soin à Offrir?

Contactez-moi pour vous conseiller