

# Bien-Être Dès 2Mains

Laurence Cufi

Praticienne en massage et Conseillère-Consultante  
en Ayurvéda

L'Ayurvéda, d'origine indienne, en sanskrit « **science de la vie** » est le système de guérison naturelle et traditionnelle de l'Inde depuis plus de 5000 ans.

L'Ayurvéda est considérée en Inde comme une **médecine sacrée** et le massage ayurvédique comme une **pratique sacrée énergétique**.

Bien plus qu'un système de santé, l'Ayurvéda est **un art de vivre complet**, qui prend en compte **tous les aspects de l'être humain**, tant au niveau physique, émotionnel que mental et spirituel.

L'Ayurveda propose des **outils pratiques et concrets de guérison et de prévention**, tels que l'hygiène de vie, le régime alimentaire, la détoxification, l'utilisation de remèdes à base de plantes, les massages, le yoga, les exercices de respiration, les mantras et la méditation, cela en **harmonie avec la constitution individuelle de chacun**.

En Ayurveda, on ne soigne pas une maladie mais  
**on traite une personne dans sa globalité.**

L'Ayurveda est reconnue par l'OMS  
(Organisation mondiale de la santé).

Laurence Cufi  
Vernouillet (78)

06.83.46.47.28  
bienetre-des2mains.fr



*Flashez-moi !*



# Massages et Soins Ayurvédiques

**30 min, 40€**

**Forfait 3 massages : 100€**

- Kati Abhyanga    Massage décontractant du dos.
- Mukha Abhyanga    Massage et marmathérapie (digitopression) du visage.
- Kanzu    Massage doux et énergétique des pieds au ghee (beurre clarifié) avec le bol Kanzu.
- Shiro Abhyanga    Massage assis et habillé du dos, des épaules, des trapèzes et du cuir chevelu.

**1h00, 70€**

**Forfait 3 massages : 180€**

ou

**1h30, 90€**

**Forfait 3 massages : 225€**

- Abhyanga    Massage doux du corps avec de l'huile tiède.
- Madhyamika    Massage profond et énergétique du corps avec de l'huile tiède.
- Dosha Vata    Massage enveloppant et harmonisant du corps avec de l'huile tiède.
- Dosha Pitta    Massage équilibrant, énergisant et relaxant du corps avec de l'huile tiède.
- Dosha Kapha    Massage drainant, purifiant et stimulant du corps avec de l'huile tiède.
- Mukha et Pada Abhyanga    Stimulation des zones énergétiques du visage et des pieds.
- Urdvatana    Massage amincissant et détoxifiant à l'huile et à la poudre.
- Kundalini    Soin énergétique qui permet d'harmoniser les chakras et de rééquilibrer les différents corps : physique, émotionnel, mental et spirituel.
- Marmathérapie    Soin combinant la thérapie du toucher et l'aromathérapie pour stimuler des points marmas précis selon vos déséquilibres.

**1h15, 100€**

**Forfait 3 massages : 250€**

- Shiro Dhara    Soin complet du corps terminé par l'écoulement lent d'un filet d'huile sur le front.

## Bilan Ayurvédique

**Bilan initial et conseils**

et

**Bilan de suivi**

**1h30, 60€**

**45 min, 30€**

Déterminer dans un premier temps la constitution natale, puis l'état de déséquilibre.

L'objectif est d'identifier les raisons qui ont amené les déséquilibres, dans le but de les corriger pour agir durablement et en profondeur sur l'harmonie et l'équilibre du corps.