



MINI BIO:

Fille de masseur kinésithérapeute, j'ai développé le goût du toucher pour détendre à mon tour celui qui le faisait, tous les jours, pour les autres. Communication, permaculture, maraîchage bio, plantes aromatiques et médicinales sont mes études. Naturellement, nous nous sommes rencontré avec l'Ayurveda. Je me suis professionnalisée en massage, en 2015, avec l'Ecole Française et Indienne: Tapovan, dirigée par Kiran Vyas, brahmane Indien, premier centre de cure et de formations ayurvédiques, en France.

LES MASSAGES ET LEURS VERTUES:

- Libèrent les tensions (nerveuses, osseuses, musculaires...)
- Favorisent la bonne circulation des fluides corporels,
- Maintiennent l'équilibre digestif et des couches de la peau,
- Eliminent les toxines vers l'extérieur, par le transport de l'huile: hydratante et nourrissante,
- Libèrent des hormones des plus bénéfiques pour limiter le stress oxydatif: endorphine, ocytocine...

Dans l'Ayurveda, le massage est très estimé et est recommandé comme pratique quotidienne.

L'AYURVÉDA:

Elle est la médecine la plus vieille, encore en pratique, à ce jour, dans le monde. D'origine indienne, elle est inscrite dans la grande lignée des médecines asiatiques globales et holistiques. Elle est basée sur une alimentation saine et adaptée ainsi que de bonnes pratiques d'hygiène de vie comme les étirements du yoga et les massages. « Ayur » veut dire vie et « veda » science. C'est donc en Inde la science de la vie.

ETHIQUE & PROTOCOLE:

Tous mes massages, sont proposés avec des produits 100% végétaux, biologiques et ancestraux, les plus purs. Principalement, aux huiles végétales mais aussi: plantes, lait épices, minéraux et vibrations sonores. L'huile de sésame et de coco chaudes, neutres pour toutes les constitutions, sont majoritairement utilisées.

Mon protocole préserve votre intimité tout au long du massage. Table de massage, futon, chaise de massage, linges et musique sont mes compagnons de déplacements pour vous assurez un maximum de bien être.



« Notre première carte vitale est notre connexion avec la Nature... »

Audrey - 06 59 93 04 88
om.message.domicile@gmail.com
www.om-massage.fr  ÔM MASSAGE



 **OM MASSAGE**
SOINS AYURVEDIQUES A DOMICILE ET EN ENTREPRISE

Cosmétique 100% végétale et bio

