

Ambika

Massages Bien-Être



Massages du Monde

Relaxation & Revitalisation

*Prenez le temps
de vous retrouver, de lâcher prise!
Laissez la détente physique et psychique
vous régénérer et vous recentrer!*

🌿 **Contact** 🌿

Ambika

06 19 03 06 87
ambikam@free.fr

🌿 **Paris 14ème** 🌿

Cabinet Dr. Sachse
43 rue Bezout M° Alésia

🌿 **Chaville 92** 🌿

3 rue du gros chêne

🌿 **Elancourt 78** 🌿

Cabinet de Psychologie Dopen
20 rue Bleue
Le Pré-Yvelines

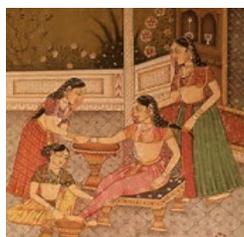
Les Massages proposés

Massage Relaxant



1h - Avec son toucher doux et enveloppant le massage relaxant permet une meilleure intégration du schéma corporel à la conscience. Il calme et recentre les personnes agitées et les tempéraments anxieux. La relaxation physique et psychique retrouvée favorise un sommeil réparateur et un retour à soi pacifié.

Massage Indien



1h30 - *L'Abhyanga*, le massage complet à l'huile chaude de sésame, selon la tradition Ayurvédique de l'Inde. Son rythme soutenu et profond, nettoie les muscles de leur toxines, délie les articulations, relâche les tensions musculaires et psychiques. Il revitalise, régénère et détend profondément le corps et l'esprit.

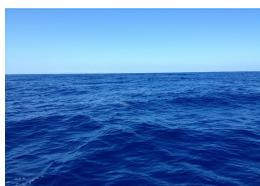
Excellent pour les sportifs, et en périodes de reprise en main alimentaire, cure et diète.

Massage Chinois



1h - Le massage chinois, le *Chrong Mai* relance l'énergie dans les méridiens, stimule le métabolisme, tonifie et dynamise. Il s'effectue sur certaines parties du corps, des points y sont stimulés sur les méridiens, et ceux du ventre avec un cristal. Frictions à mains nues et avec un gant... Ce soin redonne de l'élan aux personnes fatiguées ou déprimées. Il aligne la personne sur ses besoins profonds. Bénéfique après un accouchement, un choc, il est favorable en cure de 3 séances au changement de saison.

Drainage Lymphatique



1h30 - Méthode préventive qui renforce le système de défense du corps. Par le drainage des toxines le corps se nettoie. La circulation sanguine et lymphatique sont améliorées. Le drainage a des effets sur les jambes lourdes et la rétention tout en ayant une grande action calmante du système nerveux.

Visage +Tête



½ h - Beauté et détente du Visage, tête et cheveux.
Huile nourrissante pour le visage et pour le cuir chevelu au choix : sans huile ou avec des huiles Ayurvédique et spécifiques soin et détente du cuir chevelu et des cheveux.

Pieds au bol Kansu



½ h - **Massage des pieds avec le bol Kansu**, un moment de délice pour harmoniser le métabolisme, réguler la chaleur du corps, la digestion, se relaxer en profondeur et améliorer son sommeil.

Jambes légères



½ h - Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique. Mobilisation des toxines par le travail profond sur les tissus et les pétrissages musculaires. Agit sur la rétention et les jambes lourdes et gonflées. Sensation jambes légères assurée, et grande détente redynamisante.



*Les massages traditionnels et de bien-être
n'ont pas de visée thérapeutique.
Ils procurent détente et revitalisation.
Tous ces massages sont dispensés
avec des huiles végétales et essentielles biologiques.*





Les Tarifs à l'unité, dès 40 €

- Dos, pieds, mains ou visage 30mn: 40 €
- Relaxant, Chinois 1h: 75 €
- Indien, Drainage 1h30 : 85 €
- Indien - 4 MAINS 1h : 110 €

Avec les Tarifs Réduits de -10 et 12%
sur les cartes de 5 ou 10 séances
vous économisez : 20€, 40€ ou 80€.

- **5 x 1h = 5 x 73€ soit 365 €** au lieu de ~~385€~~
- **5 x 1h30 = 5 x 77€ soit 385€** au lieu de ~~425€~~
- **10 x 1h = 10 x 73 € soit 730 €** au lieu de ~~750€~~
- **10 x 1h30 = 10 x 77€ soit 770 €** au lieu de ~~850€~~

 *Possibilité de payer en plusieurs fois par chèque* 

Les particuliers à domicile ou en cabinet ont aimé...

« Idéal pour combattre le stress et se relaxer. Massage professionnel, bien dosé et masseuse très agréable. A faire sans modération. Merci ! »

« Le massage est le début de la santé, la base, car ça remet en circulation...N »

« Dénouement de mes tensions toujours présentes au quotidien mais après ce merveilleux moment de relaxation, je me sens détendu, apaisé, libéré. » S.C

« Un merveilleux massage ! Douceur, enveloppement, réconfort, apaisement. On se sent vraiment en confiance. C'est profond... » P.C

« Le premier contact : vibrant, très surprenant... présence, chaleur, vibration, énergie... Douce torpeur... au bord de l'endormissement. Unifiée. C'est bon, bon. » S.P

« ... La satisfaction, mon corps est satisfait. C'est le bien être, la chaleur ... la décontraction... » O.P

« J'ai l'impression que le corps est beaucoup plus vivant, que tu prenais soin de moi. Le corps devient plus précieux, comme si ça le réveillait, on se sent plus présent, plus rempli, plus libre, tout circule mieux... J'étais à l'extérieur de moi et là, le massage m'a permis de me recentrer... » S.G

*«C'est une connexion avec mon corps, un bien-être par le corps. Il faudrait que je fasse ces massages régulièrement.»E.H
« Depuis ces massages, je m'accepte comme je suis... Le massage participe complètement à la redéfinition de mon schéma corporel. Après chaque massage, j'ai besoin de prendre davantage soin de moi. » S.R.*

En entreprise aussi, ils ont aimé...

« Une pause très agréable pendant la journée de travail. La masseuse aux mains d'or plein de douceur et de conseil. »

« Les massages d'Ambika sont une escapade vers un monde de détente et de délasserment !! Les mains d'Ambika ciblent les points douloureux avec une efficacité déconcertante. Un grand MERCI pour tous ces moments de bien-être»

« Une joie terrible, un bien être total avec une femme très gentille. Un bien être. Merci, merci à vous. »

« C'est un très grand plaisir de vivre ces moments de massage en entreprise et contente d'avoir pu échangé avec vous. Je suis détendue après chaque massage. »

« Des moments de pure détente pendant la journée de travail grâce à vos mains, vos petits conseils et votre professionnalisme. Merci infiniment et à très bientôt. »

« Un très bon moment ! On voudrait que ça ne s'arrête jamais ! Mille mercis encore !! »

« Un très grand merci pour votre gentillesse, votre joie de vivre, et votre savoir faire. A chaque fois c'était un vrai plaisir et une bonne détente. Merci pour tout. »

« Encore merci beaucoup pour ces moments de détente, vos faites d'excellents massages avec beaucoup de professionnalisme, d'efficacité et de plaisir. »

« Des moments de détente vraiment agréables et relaxants pour un effet bénéfique à long terme. Merci encore ! »

« Merci pour ces moments où « on lâche tout ». Détente, plaisir, sérénité pour mieux redémarrer. »

« Merci pour vos mains de fée !!! Agréable moment en votre compagnie. On en ressort plus détendu à chaque fois. Encore une fois merci pour ces moments de relaxation !!! »

« Merci pour tous ces moments agréables qui nous amènent ailleurs pendant quelques temps. Cette année avec vous fût très agréable. Vous êtes au top. Merci. »

« Merci pour cette mise en détente et ce massage si habile que je suis partie loin, très loin !...Bravo pour votre accueil doux et chaleureux et votre attention permanente à notre bien être. »

« Merci à vous pour toutes les bonnes suggestions, conseils, et les massages agréables dont les bienfaits se ressentent de suite...Merci encore du fond du cœur. »

« Ce fût un moment très agréable où l'on relâche toutes nos tensions aussi bien celles de la vie personnelle que professionnelle !!! On se sent tout de suite plus légère !!! Merci encore. »

« Très bonne masseuse. On sort détendue. On est vraiment bien. Cela fait du bien au corps, on est libéré des tensions. Merci pour tout. »

« Merci beaucoup Ambika !! J'ai passé d'excellents moments durant vos massages. Détente, relaxation, c'est parfait ! A recommander fortement. »

« Merci pour votre sourire et vos doigts de fée !!! Ce fût un plaisir de vous connaître. De toute façon, on se dit à bientôt car nous allons sûrement faire appel à vous, mais ce sera dans un cadre privé ! A très bientôt et merci pour ces moments de détente. »

AMBIKA

Ambika est Certifiée

Praticienne en *Massages du Monde* et Bien-Être depuis une dizaine d'années de l'Institut Cassiopée Chatou 78400, et Formatrice pendant 6 ans pour cet Institut.

Danseuse pendant près de 30 ans, enseignante et animatrice de techniques psychocorporelles durant 5 ans et depuis 10 ans praticienne en massage de bien-être. Ma pratique du massage s'enrichit de toutes les disciplines artistiques et techniques de bien-être abordées durant ces nombreuses années. Le fil conducteur qui relie toutes ces approches est l'harmonisation du corps, du cœur et de la conscience, que ce soit avec le mouvement, le toucher bienveillant des massages, l'aromathérapie pour le corps et l'esprit, les *Fleurs de Bach* pour apaiser la sphère émotionnelle, le reiki, le taï chi, le yoga pour le recentrage et la vitalité, le chant, les danses du monde... l'état rechercher étant toujours la paix et la joie d'être.

Ambika

06 19 03 06 87

