



SO AYURVEDA

# L'AYURVEDA

Systeme de santé le plus ancien au monde, reconnu par l'OMS, pour vous aider à favoriser une meilleure santé et une plus grande vitalité.

L'Ayurvédà se traduit par " la connaissance de la vie".

[www.facebook.com/soayurveda38](http://www.facebook.com/soayurveda38)



## OBJECTIFS:

- Maintenir la santé ou un retour à l'état de santé.
- Renforcer l'équilibre entre le corps physique et l'esprit.
- Apprendre à se guérir naturellement
- Être à l'écoute de son corps et mieux le comprendre
- Adapter son hygiène de vie et son alimentation selon vos besoins et les saisons.

## POURQUOI CONSULTER:

**Pour qui:** adultes, adolescents, femmes enceintes (à partir de 3 mois)

**Pourquoi:** stress, angoisses, anxiété, insomnies, burn out, douleurs musculaires, inflammations, arthrose, troubles alimentaires, troubles liés à la grossesse.

## SERVICES PROPOSES:

### 1. Soins et Massages spécifiques

- Massages traditionnels du corps à base d'huile chaude
- Soins spécifiques du système nerveux
- Soins des pieds et ses zones réflexes
- Massage femme enceinte et post-partum
- Massage bébé (apprentissage pour la maman)

### 2. Conseils en alimentation et hygiène de vie

- Ateliers "cuisine santé" au fil des saisons

### 3. Cures ayurvédiques

- Cures de remise en forme (soins, alimentation ayurvédiques et yoga)



SOPHIE REVEL

Thérapeute en Ayurvédà

Passionnée depuis toujours par les soins naturels et l'alimentation saine, à l'écoute des autres et le souci de leur bien-être, j'ai découvert l'Ayurvédà il y a une dizaine d'années. Une véritable découverte pour apprendre à être à l'écoute de son corps et de se libérer des tensions de son quotidien tout en préservant sa santé.

**Certifiée:**

Praticienne thérapeute en soins et massages ayurvédiques au Centre Leela  
Alimentation et diététique ayurvédique au Centre Tapovan

**Contact:**

06 51 83 39 48

[soayurveda38@gmail.com](mailto:soayurveda38@gmail.com)

## QUI SUIS-JE?



Thérapeute en Ayurvéda certifiée, je vous accompagne à travers une expérience inoubliable au cœur de l'Ayurvéda.

Passionnée depuis toujours par l'alimentation saine et les soins naturels, à l'écoute des autres et le souci de leur bien-être, je vous propose un accompagnement personnalisé.

Certifiée Praticienne Thérapeute en Soins et Massages Ayurvédiques au Centre Leela, je complète ma formation en Alimentation et Diététique Ayurvédique au Centre Tapovan.

L'Ayurvéda vous permet d'être à l'écoute de votre corps et de vous libérer des tensions de votre quotidien tout en préservant votre Santé.

## Contact / Lieu

Sophie REVEL  
Thérapeute en Ayurvéda

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

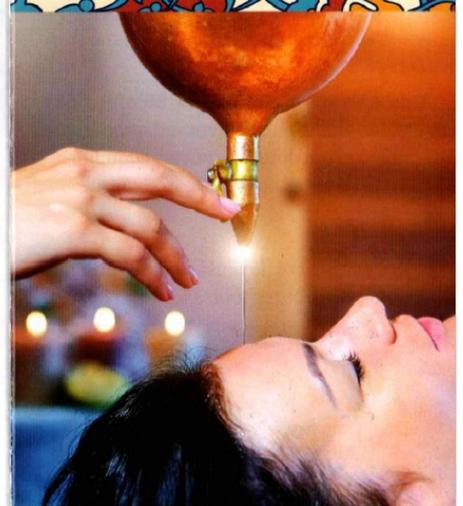
Uniquement sur RDV



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

## SO AYURVEDA

### Massages & Soins Ayurvédiques



## LES MASSAGES AYURVEDIQUES

Reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé, l'Ayurvéda 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'Ayurvéda.

Laissez-vous tenter par **les Bienfaits** des soins traditionnels ayurvédiques aux mille vertus pour retrouver l'équilibre entre votre corps et votre esprit.

"Un corps libre de tension et de fatigue permet d'affronter toutes les complexités de la vie."

J. Pilates

## 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 du Corps)

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

### MASSAGE "KERALAIS" (Massage enveloppant 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 des yeux et des pieds

### KATI BASTI (Soin spécifique du dos)

- Soulage les zones de tension du dos
- Nourrit les muscles et les nerfs en profondeur

## MES OFFRES

**BILAN Ayurvédique** 45min - 45€

**MASSAGE "ABHYANGA"**  
(Massage du Corps) 1h30 - 70€

**MASSAGE "KERALAIS"**  
(Massage du Corps) 1h30 - 70€

**SOIN ROYAL "SHIRODHARA"**  
(Soin localisé de la Tête + Massage du Corps) 2h - 80€

**MASSAGE AU "BOL KANSU"**  
(Soin localisé des Pieds) 45min - 45€

**KATI BASTI**  
(Soin spécifique du Dos) 45min - 45€

**FORFAIT ACCOMPAGNEMENT**  
Tarif dégressif à partir de 2 RDV/mois

**CARTE DE FIDELITE**  
- 15% sur le 3ème massage

**TARIFS SOLIDAIRES**  
- 20% (chômeurs, étudiants)

**BON CADEAU :**  
Un Soin à Offrir?  
Contactez-moi pour vous conseiller