

# LES 3 PILIERS

Centre de Yoga et d'Ayurvéd

5 rue Sthrau - 75013 PARIS - TEL : 01 45 85 08 03



## AYURVEDA

Pour remédier aux déséquilibres provoqués par le stress et les mauvaises habitudes nous vous proposons des **CONSEILS ET MASSAGES AYURVÉDIQUES** :

L'Ayurveda est la science de la vie et de la longévité, la médecine ancestrale de l'Inde et qui fait partie des systèmes de santé non conventionnels. Elle est basée sur les éléments constitutifs de l'ensemble du vivant : TERRE, EAU, FEU, AIR, ETHER ou quintessence.

Vous trouverez aux **3 PILIERS** :

- **YOGA DE L'ALIMENTATION ET D'ART DE VIVRE** : conseils, recettes de cuisine faciles, rapides et adaptées aux circonstances de la vie moderne (pique-nique malin) ;
- **MASSAGES** selon la méthode indienne ABHYANGA (*massage de tout le corps avec une huile adaptée, utilisée tiède*) toujours personnalisé qui se décline selon les besoins de réconfort, d'apaisement ou de dynamisation.

➤ **Tarifs** - Séances individuelles sur rendez-vous :

- une heure (bilan ou massage) 60 €
- une demi-heure : 30 €
- une heure et demie : 90 € (massage complet)

**Brigitte MARTIN<sup>1</sup>,**

Educatrice de santé en Yoga et Ayurveda & Formatrice d'adultes

<http://www.brigitte-martin.net>

- 
- <sup>1</sup> Diplômée de Yoga par la FNEY
  - Diplômée d'Ayurveda - Frawley Course© -
  - Post-formation en Inde (Kerala) auprès du Dr Krishnakumar
  - Membre de l'association professionnelle « Ayurveda en France »
  - Fondatrice de l'Association YAM : Yoga, Ayurveda, Massages
  - Créatrice du Centre de Yoga et d'Ayurveda LES 3 PILIERS

N° SIRET : 508 416 542 00019