



**Hervé DUPUY-ROUDEL**

- Diplômé en Ayurvéda et en massages ayurvédiques par l'Institut Européen d'Études Védiques (IEEV)
- Diplômé du "Vinayak Ayurveda and Panchakarma Research Foundation" de Nagpur, Inde
- Certifié en massages ayurvédiques, spécialisation femmes enceintes et bébés par le Centre de Yoga et d'Ayurvéda Tapovan (Paris et Normandie)

**☎ 06 18 65 17 34**

**Sur rendez-vous uniquement**

Faites vivre à vos proches ces moments dans les meilleures conditions possibles et participez à la création d'un nouvel être. Offrez un

**Bon cadeau massage !**

Pour le respect de la vie et de l'environnement, les huiles, plantes et produits utilisés pour les soins sont tous naturels et/ou issus de l'Agriculture Biologique.

Tarifs applicables jusqu'au 31-12-2012

SIRET : 433 766 920 000 22



# SATVA

Centre d'Ayurvéda

## Autour de la Naissance



## Massages et Consultations Ayurvédiques

**Pour la préconception,  
pendant la grossesse  
et après l'accouchement.  
Apprendre à masser son bébé.**

**[www.satva.fr](http://www.satva.fr)**

## L'Ayurvéda

L'Ayurvéda a développé depuis des milliers d'années un savoir extrêmement pointu et complexe sur la maternité, l'enfance, et même sur **ce qui est le plus important**, la bonne santé des parents au moment de la conception.

L'Ayurvéda n'a pas seulement pour but la santé individuelle, mais propose également des recommandations afin de maintenir la société en bonne santé, société qui ne peut progresser et rester en bonne santé que si les individus qui y vivent sont correctement traités dès la naissance et même dès la conception. Ces soins aident à créer cette harmonie, essentielle à la création d'un nouvel être.

## Consultation Ayurvédique

La consultation ou bilan ayurvédique consiste à déterminer, par l'observation, le toucher et le questionnement, votre constitution de naissance (prakriti), puis votre état de déséquilibre éventuel (vikriti) ensuite d'en trouver la (ou les) causes. Le praticien ayurvédique, en tant qu'éducateur de santé, vous aidera ainsi, en plus de soulager les symptômes, à identifier et à corriger les raisons qui vous ont amenés à ce déséquilibre afin de rétablir l'équilibre et l'harmonie du corps.

Un programme personnalisé sera alors établi au niveau diététique, hygiène de vie, massages, utilisation d'épices, ... La consultation vous permettra également d'apprendre à mieux vous connaître par une meilleure connaissance de votre métabolisme et de votre fonctionnement **1 heure : 60 €**



Ce bilan ne remplace en rien une consultation médicale et ne se substitue pas à un traitement médical.

## Soins préconception

Durant ce chemin vers la maternité et la paternité, les massages, recommandés au moins 3 mois avant le début de grossesse, permettront à **la femme et à l'homme** de nettoyer, purifier et fortifier leur corps. Cela les préparera intérieurement au niveau mental et émotionnel afin de faire naître en eux les sentiments indispensables de joie et d'amour. A l'image du jardinier préparant son jardin avant de semer, l'objectif est d'éliminer toxines et blocages, puis de nourrir le corps afin de "préparer le terrain".

## Soins postnataux

Un accouchement, même s'il se déroule dans les meilleures conditions, constitue toujours un effort physique et un bouleversement considérable pour la mère. Le corps de la femme, qui se transforme à nouveau, aura besoin d'au moins 6 à 8 semaines pour trouver un nouvel équilibre.

L'objectif de ces soins est donc de recréer l'équilibre et l'harmonie du corps, de rétablir la digestion, de redonner de la force et de favoriser l'allaitement.

Les massages **Abhyanga, Snehana, Udvartana et Kansu®** sont les plus recommandés en préconception et en postnatal. (Pour plus de détails, visitez notre site [www.satva.fr](http://www.satva.fr) ou consultez notre dépliant principal)



## Soins prénataux

Afin d'accompagner la femme dans les bouleversements psychiques et physiologiques qu'elle connaîtra, différents massages spécifiques sont proposés afin de lui assurer une atmosphère de douceur, de détente et d'écoute.

Ces différents soins lui apporteront une profonde détente du corps ainsi qu'un bien-être et une harmonie générale, bénéfiques également au développement du bébé.



### **ABHYANGA PRÉNATAL**

**1 heure : 60 € et 1 heure 30 : 80 €**

Réservé à la femme enceinte, ce massage, à l'huile ayurvédique est pratiqué tout en douceur en fonction des différentes périodes de grossesse. Il permet d'assouplir et de détendre le corps, de renforcer la musculature et de préparer à l'accouchement.



### **SNEHANA**

**1 heure 30 : 80 €**

Massage à l'huile détoxifiant, rétablissant les différentes circulations d'énergie du corps et facilite les éliminations. Hydrate, nourrit et donne force, endurance et souplesse au corps. Aide à soulager les douleurs.



### **NADI SVEDANA**

**30 à 40 minutes : 30 €**

Ce traitement à la vapeur additionnée de plantes, effectué après un massage à l'huile, permet de faire pénétrer l'huile en profondeur, d'enlever les raideurs et de provoquer la transpiration afin de libérer toxines et congestions. Idéal pour tous les problèmes articulaires et musculaires.



### **KANSU®**

**40 minutes : 45 €**

Peut être effectué en fin de grossesse au cours des deux dernières semaines. Élimine la fatigue accumulée au cours de la grossesse, détend avant l'accouchement et aide à l'expulsion du bébé.

## Atelier Massage du Bébé



Tradition millénaire en Inde, le massage du bébé et des enfants est très important car il participe à la création d'un enfant et donc d'un adulte en devenir.

Issu de la tradition ayurvédique, le massage du bébé permet tout d'abord une communication entre l'enfant et ses

parents, puis lui évitera d'accumuler trop de stress et de fatigue en lui procurant un bien-être physique, psychique et émotionnel.

Le massage procure au bébé un excellent sommeil, une meilleure conscience de son corps et constitue une excellente stimulation sensorielle. Il soulage les tensions, donne de la vitalité et rassure. Basé sur l'amour, le massage du bébé permet à la relation parents-enfants de s'épanouir.

Nous proposons cet atelier individuel pour les parents désirant apprendre ou perfectionner la pratique du massage de leur bébé (de 1 mois à 2 ans).

**50 minutes : 45 €**

**Retrouvez les cures, les forfaits et d'autres soins sur notre site [www.satva.fr](http://www.satva.fr)**