



Massages, Soins & Yoga

Voyage du Corps et de l'Âme

Des mains, des vibrations, un toucher qui rééquilibre, un souffle et un mouvement pour reconnecter le corps et l'esprit.

À **TerrAkasha**, nos praticiennes et guides vous accueillent pour **des soins et pratiques profondément ancrés** dans différentes traditions, offrant détente, rééquilibrage énergétique et reconnexion à soi.

Avec Ilenia



Massage Sonore — 60 min • 60€

En groupe ou individuel, enveloppé·e par les résonances profondes des bols, laissez les vibrations apaiser votre corps et votre esprit.

Soin Énergétique — 1h30 • 90€

Un soin pour réaligner vos énergies, relancer votre vitalité et retrouver votre harmonie intérieure.

Lecture Akashique — 1h30 • 90€

Explorez les mémoires de votre âme, accédez aux messages et aux guides de votre chemin de vie, pour mieux comprendre et avancer sur votre chemin.

Yoga Privé — 1h • 40€

Choisissez votre pratique : Yin, Hatha, Vinyasa, Restorative, Yoga Prénatal ou Postnatal, Yoga Thérapeutique, Yoga Nidra, Pranayama et Méditation. Pratique adaptée à votre corps et à vos besoins. Le yoga vous invite à vous recentrer, à vous éveiller et à harmoniser le corps et l'esprit.

Avec Sandrine



Shiatsu — 1h • 80€

Sur futon – massage habillé

Par des pressions digitales le long des méridiens, le shiatsu stimule l'organisme et rééquilibre l'énergie vitale.

Massage Thaï au Sol — 1h30 • 100€

Sur futon – massage habillé

Tonique et structurant, mêlant étirements et pressions pour relâcher les tensions musculaires et réactiver la circulation énergétique.

Massage Détente Thaï à l'Huile

Sur table de massage

Hydrate la peau et détend le corps et l'esprit.

- 1h — 80€
- 1h30 — 100€

Réflexologie Plantaire Thaïlandaise — 1h • 80€

Soulage tensions, maux de tête et problèmes circulatoires, harmonise les flux énergétiques et favorise l'ancrage

Réflexologie d'Eunice Ingham — 50 min • 70€

Spécifique pour certains troubles (insomnie, constipation...), apporte un rééquilibrage précis.

Massage Amma Assis — 25 min • 35€

si au moins 3 participants sur un créneau d'1h30

Soulage rapidement le stress accumulé.

Avec Virginia



Massage Ayurvédique Abhyanga — 60 min • 90€

Relaxant et purifiant, clarifie l'esprit et rééquilibre les énergies. Marma thérapie intégrée, huiles ayurvédiques adaptées à votre constitution, et **tisane adaptée à vos besoins** pour prolonger les effets de la séance.



Prendre Rendez-vous

Directement avec la thérapeute ou via TerrAkasha,
idéalement 1 à 2 semaines à l'avance :

Ilenia Morano – 07 50 60 64 56

Sandrine Vétillard – 06 87 39 33 38

Virginia Candelaresi – 06 23 99 57 88

