



# 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 TerraAkasha, 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*

- 1h — 80€
- 1h30 — 100€

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

### **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

Virginia Candelaresi – 06 23 99 57 88

Sandrine Vétillard – 06 87 39 33 38

