



## Massages Ayurvédiques

### HASTA PRANA / MAINS 20 min - 25€

Ce massage-bien-être\* est destiné à tout public. Les mouvements rythmés par des pressions ou des enveloppements vous sécurisent en vous procurant une relaxation générale.

### SARVA PRANA / DOS 25 min - 25€

Ce massage-bien-être\* mobilise l'énergie après avoir délogé les tensions dues au stress, vous procurant à la fois, détente et tonicité de votre dos. Cette pratique sécurise, apaise et vous recentre.

### SARASVATI / VENTRE 25 min - 25€

Avec un peu d'huile chaude, le toucher doux, lent, prévenant et réparateur de ce massage-bien-être\* du ventre vous apporte une tranquillité intérieure, et un relâchement organique.

### APANA VAYU / ARTICULATIONS 40 min - 50€

En balayant les encombrements de toutes natures de vos articulations, vous favorisez la mobilité de votre corps tout en aérant la circulation énergétique. Ce protocole de bien-être est aussi une technique de préparation à l'activité physique.

### SHIROSCHAMPI / TÊTE 30 min - 40€

Allégez et apaisez votre mental grâce à ce massage-bien-être\* tout en fluidité de votre cou, votre visage et votre crâne et qui finira en beauté avec un filet d'huile bio sur votre chevelure. Bien-être assuré !

### DOS ET 7 CHAKRAS 25 min - 25€

Cette technique sollicite les principaux chakras, où se croisent un grand nombre de canaux. Ce protocole s'accompagne d'une vibration sonore d'un mantra (OM) qui relaxe et apporte le calme intérieur.

### PAGACHAMPI / JAMBES 40 min - 50€

Ce massage-bien-être\* traditionnel intervient au niveau musculaire, circulatoire et énergétique grâce à des étirements et des mouvements glissés avec de l'huile. Vos tissus sont revitalisés et vos jambes retrouvent toute leur légèreté.

### ABHYANGA / CORPS ENTIER 60 min - 60€ 30 min - 30€

*\*Les techniques pratiquées n'ont aucun but thérapeutique, elles ne s'apparentent à aucune manipulation en profondeur, pratique médicale ou relevant de la kinésithérapie.*



L'instant  
PreZen

Sylviane SEMPE

Sur rendez-vous uniquement

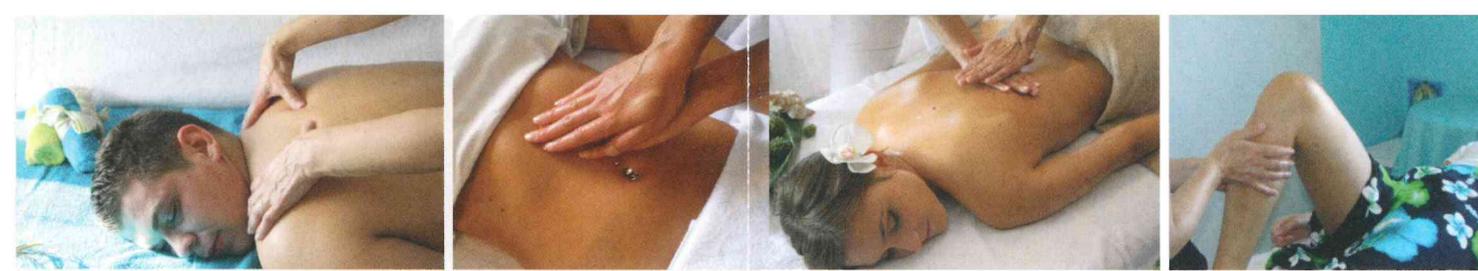
[www.linstant-prezen.fr](http://www.linstant-prezen.fr)

06.22.59.86.44

Grenoble - St Martin d'Hères



Praticien  
FFMBE  
Fédération Française  
Massages Bien-être



## Massage assis

### MASSAGE ASSIS

15 min - 20€

Basé sur l'art traditionnel japonais, profitez d'une succession de mouvements chorégraphiques précis et efficaces. Il accroît la concentration, l'acuité mentale et réduit le stress négatif.

## Rituel Evasion

### RITUEL EVASION / CORPS

50 min - 60€

Une véritable invitation au lâcher prise. Ce rituel associé à une huile végétale légèrement chauffée, vous permettra de dénouer vos tensions corporelles et mentales. Retrouvez votre équilibre intérieur !

## Massages Réflexologiques

### VERTÉBRALE / COLONNE

25 min - 25€

Cette pratique sollicite avec douceur et précision les centres nerveux rachidiens tout le long de la colonne vertébrale. Elle fortifie et stimule l'ensemble de l'organisme.

### PALMAIRE / MAINS

25 min - 25€

Ce massage-bien-être\* de la main fin et efficace, stimule des zones correspondant aux organes. Il vous permet de vous rééquilibrer et de vous recentrer tout en douceur.

### DIEM CHAM / VISAGE

25 min - 25€

Cette méthode vietnamienne stimule les points réflexes du visage, détend les muscles faciaux, réactive le métabolisme de la peau et favorise l'élimination du stress.

## Massages Relaxants

### 3 RIDES / VISAGE CRÂNE

25 min - 25€

Ce massage-bien-être\* issu du shiatsu, grâce à des mouvements légers, harmonise et stimule sur les trapèzes, le cou, le visage et le crâne. De plus, il réhydrate et tonifie les tissus du visage.

### DOS, NUQUE, CRÂNE

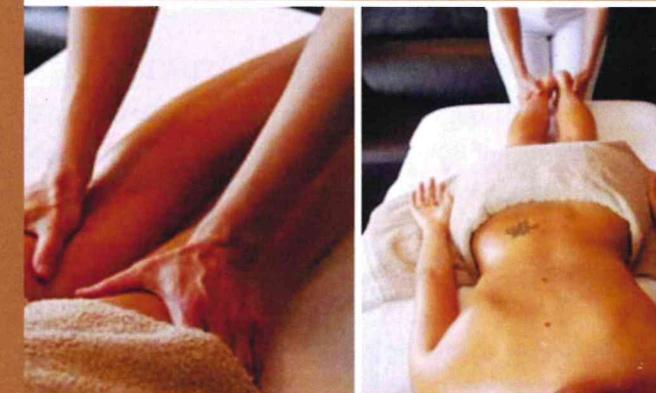
25 min - 25€

Ce massage-bien-être\* soulage les douleurs dorsales et les tensions physiques et psychiques dans un temps d'intériorisation et de détente. Praticé assis confortablement, avec de l'huile hydratante et nourrissante de sésame bio.

### POLARISATION ÉNERGÉTIQUE

45 min - 55€

Cette technique développe un travail sur le corps au niveau musculaire, énergétique et émotionnel. Praticé habillé, il réharmonise le capital énergétique, recentre et apaise le corps avec la psyché.



## Abhyanga Massage bien-être ayurvédique

Originaire d'Inde, ce massage bien-être complet de tout le corps, est pratiqué avec de l'huile tiède de sésame BIO. Il fait voyager les sens et permet de rééquilibrer notre corps et ses fonctions. Un soin particulièrement indiqué aux personnes pressées, stressées... Et à tous ceux qui ont du mal à « décrocher ».



Grenoble / St Martin d'Hères  
Sur RDV au 06.22.59.86.44  
l'instant-prezen.fr

