

Institut

Avril 2021

Ganesh

Mantra

Vam pour développer la créativité, ressentir de la joie, communiquer avec clarté et facilité, harmonise le 2eme chakra



Rituel ayurvedique

Exercice de respiration : Kapalabati : inspirer par les 2 narines et expirer énergiquement tout en contractant les abdominaux. Améliore la digestion, Renforce les abdominaux aide à éliminer un surplus de poids.



Massage conseillé

Mukapadabyanga: Un traitement du visage magique qui rendra votre visage rayonnant qui s'accompagne d'un massage des mains, du ventre et des pieds. Éveille la beauté intérieure pour lui permettre de se manifester à l'extérieur.



Roller stone avec Cristal de roche



Amène clarté, énergie, harmonie, calme, permet de voir au delà des choses, rend euphorique et permet d'aller de l'avant.

Mélange d'huiles essentielles permet de voir clairement, apporte intuition, discernement qui permet l'évolution pour les changements, permet de dépasser les limites de l'ego..



Penser à préparer votre peau pour les futures journées ensoleillées :
Avec des hydrolats en cure et une crème solaire naturelle et végétale.

Demandez conseils à votre thérapeute.