



"Le plus grand secret pour le bonheur c'est d'être bien avec soi.

Praticien certifié en différentes techniques de massages, je vous propose diverses séances pour vous apporter bien-être et sérénité.

Né en Inde, je porte en moi les principes de notre médecine ancestrale: l'Ayurveda. Je suis donc persuadé que le toucher prend soin de toutes les sphères de l'être, autant donc du corps, que de l'âme et de l'esprit.

Je suis à l'écoute de vos besoins pour vous offrir la paix l'instant d'un agréable massage.

Mark SEKAR AUGUSTIN

CUISINE AYURVÉDIQUE EN MODE



Qu'est-ce que le régime ayurvédique ?

L'Ayurveda est une forme de médecine holistique originaire d'Inde qui vise à favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Selon l'Ayurveda, cinq éléments composent l'univers : vayu (air), jala (eau), akash (espace), teja (feu) et prithvi (terre).

On pense que ces éléments forment trois doshas différents, définis comme des types d'énergie qui circulent dans votre corps. Chaque dosha est responsable de fonctions physiologiques spécifiques.

Par exemple, le dosha pitta contrôle la faim, la soif et la température corporelle. Pendant ce temps, le dosha vata maintient l'équilibre électrolytique et le mouvement, tandis que le dosha kapha favorise la fonction articulaire.

Le régime ayurvédique est un élément de l'Ayurveda et est pratiqué depuis des milliers d'années. Il repose sur la détermination de votre dosha dominant et sur la consommation d'aliments spécifiques pour favoriser l'équilibre entre les trois doshas.