



Terre  
Des Sens



## DÉCOUVREZ L'UNIVERS DE TERRE DES SENS

*Un lieu authentique au service de votre bien-être*

À peine avez-vous franchi le pas de porte que le voyage commence... en plein cœur de Genève, vous êtes immédiatement transporté dans un véritable havre de paix, un lieu unique dont l'âme tout entière est dédiée à votre bien-être.

Chaque thérapeute, spécialisé dans une technique de massage, vous apporte en fonction de vos besoins, détente profonde, soulagement des tensions et des douleurs pour que chacun puisse trouver son chemin vers la sérénité.

Nos massages sont disponibles en formule solo, duo ou en groupe, pour partager une expérience complice en amoureux entre amis ou en famille.

Toutes les prestations s'accompagnent d'une pause détente avec dégustation d'un thé ayurvédique bio.

### MASSAGES

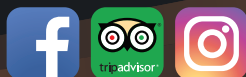
Massage Thaïlandais\*  
Massages sonores  
(bols chantants)  
Massages bien-être  
et thérapeutiques\*  
Massages ayurvédiques\*  
Réflexologie plantaire  
Drainage lymphatique  
manuel\*  
Massage Kobido  
Massage brésilien  
Shiatsu\*

### AUTRES PRESTATIONS

Programme spécial  
femmes enceintes\*  
Acupuncture\*  
Bols chantants  
Prestations en entreprises  
Cours et enseignements

*\*Prestations remboursées par les  
assurances complémentaires*

***Instant massages p. 106***



Du lundi au samedi : Massages de 11h00 à 19h30

Rue des Glacis de Rive 15 – 1207 Genève 🌿 Tél. 022 84 000 48 🌿 [www.terredessens.ch](http://www.terredessens.ch)



## Nouveauté chez Terre des Sens : les massages ayurvédiques

### Qu'est-ce que l'Ayurvéda ?

L'Ayurvéda est une médecine traditionnelle indienne pratiquée depuis des millénaires et officiellement reconnue par l'O.M.S. depuis 1982.

L'Ayurvéda considère que l'être humain doit rechercher le parfait équilibre entre les trois types de doshas, Vata, Kapha et Pitta, dont la combinaison est unique pour chaque organisme. Ces doshas n'étant pas statiques, elles se modifient constamment selon plusieurs facteurs comme l'humeur, les émotions, la saison ou l'hygiène de vie.

Le massage ayurvédique vise à maintenir ou à rétablir l'équilibre entre vos doshas, afin de vous procurer à la fois détente et énergie pour plus de bien-être au quotidien.



### Quels sont les différents types de massages ayurvédiques ?

Ces massages ont un effet relaxant, mais leurs propriétés sont surtout utilisées en médecine ayurvédique, en association avec des huiles particulières, dans le cadre de traitements ou de cures.

**L'Abhyanga**, c'est le massage ayurvédique le plus pratiqué traditionnellement en Inde. Massage bien-être prodigué avec de l'huile, il a pour objectif de chasser les tensions nerveuses, d'évacuer le stress et les toxines en améliorant la circulation sanguine et lymphatique. Tout dépendra de votre dosha dominant et de vos besoins du moment.

**Le Kansu**, véritable réflexologie plantaire indienne, le Kansu est un massage thérapeutique de la plante des pieds qui s'effectue à l'aide d'un bol Kansu et de ghee, par de petits mouvements circulaires dont les pressions et les sons offrent un véritable moment d'évasion au corps et à l'esprit. Ce soin est particulièrement recommandé aux personnes souffrant d'insomnies, de stress ou de nervosité, de maux de dos ou de migraines.

#### Le massage Marma

Stimule les points vitaux du corps humain. Ce massage doux aux huiles chaudes, pratiqué sur l'ensemble de votre corps, permet de détoxifier l'organisme, d'équilibrer le système nerveux, rétablir le flux énergétique et stimuler ou apaiser vos trois doshas. Il est efficace pour lutter contre le stress, les angoisses, les blocages et amènent un véritable lâcher-prise pour plus de sérénité au quotidien.

#### Le massage Khizi

Il est prodigué avec des pochons d'herbes, chauffées et trempées dans diverses huiles médicinales, qui sont appliqués, par petites pressions, sur les zones à traiter, en se focalisant sur les points d'énergie. Ayant une action bénéfique lors d'inflammations, d'arthrose ou de douleurs musculaires et articulaires, le massage Kizhi est conseillé aux personnes souffrant de problèmes de dos, d'articulations, d'arthrite.

#### Le Shirodhara

C'est un traitement ayurvédique consistant à verser un filet d'huiles médicinales tièdes sur votre front, dont le mélange sera composé en fonction de vos doshas, votre état de santé, de vos besoins et de vos symptômes. Très efficace pour diminuer le stress, la nervosité, l'anxiété ainsi que pour lutter contre les insomnies ou l'irritabilité, le Shirodhara procure un état de relaxation profonde, rééquilibre le système nerveux et apaise l'esprit.



#### Soins Ayurvédiques en Ligne avec Asha Healing Hub

Grâce à notre partenariat avec ASHA Experience, vous pouvez bénéficier d'un service de consultations ayurvédiques en ligne. Des médecins Indiens, sélectionnés pour vous et basés dans le monde entier vous proposent leur expériences et leur spécialités.

En complément des consultations, des thérapeutes spécialisés (enseignants en yoga et en massages, nutritionnistes, chefs de cuisine, etc.) vous enseigneront les gestes et les pratiques simples pour appliquer les conseils de votre médecin ayurvédique.

Une occasion de découvrir le monde ressourçant de l'Ayurvéda, depuis chez vous : [www.ashaexperience.com](http://www.ashaexperience.com)