

# TRAITEMENTS INDIVIDUELS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

## CONSULTATION - DÉTERMINATION DE VOTRE DOSHA

30 minutes – découvrez votre système personnel de régularisation

Prix Fr. 80.—

## CONSULTATION – DÉTERMINATION DE VOTRE DOSHA ET CONSEILS NUTRITIONNELS

60 minutes – découvrez votre système de régularisation et recevez des recommandations pour votre bien-être et des conseils sur une nourriture saine

Prix Fr. 140.--

## BRÈVE CONSULTATION ET MASSAGE CLASSIQUE DU CORPS

60 minutes – 15 minutes consultation, afin de prévoir un massage adéquat à vos besoins

Prix Fr. 140.--

## MASSAGE ABHYANGA & SVEDANA

60 minutes – 45 minutes de massage classique pour votre relaxation et 15 minutes de bain à vapeur Svedana, qui redonne à votre corps flexibilité et détente

Prix Fr. 140.--

## ABHYANGA - MASSAGE CLASSIQUE DU CORPS

45 minutes – pour le bien-être et la détente totale

Prix Fr. 96.--

## MASSAGE MARMA

45 minutes – stimulation des points vitaux & des méridiens, assure l'échange d'énergie

Prix Fr. 96.--

## MASSAGE TÊTE-NUQUE-DOS

45 minutes – excellent massage pour décontracter la musculature et les nerfs

Prix Fr. 96.--

## UDVARTANA - MASSAGE « A LA POUDRE »

45 minutes - massage typique à la poudre aux herbes, conseillé durant les cures d'amaigrissement. Aide à rajeunir la peau et diminuer la cellulite

Prix Fr. 96.—

## PEELING AU SEL DE L'HIMALAYA

45 minutes - un peeling purifiant au sel de l'Himalaya, régénérateur et tonifiant

Prix Fr. 96.--

## MASSAGE SPÉCIAL AVEC APPLICATION KIZHI

60 minutes - massage vigoureux et application de sachets à la poudre et aux herbes

Prix Fr. 130.--

## NJAVARA KIZHI OU PODI KIZHI

45 minutes - applications de sachets à la poudre et aux herbes ou « Rice pudding ». Spécialement conseillé pour retrouver la flexibilité des articulations et pour regagner l'énergie vitale. Minimum 3 traitements.

Prix Fr. 150.--/Fr. 450.-- (2 thérapeutes) ou Fr. 190.--/Fr. 570.-- (3 thérapeutes)

## SHIRO DHARA – TAKRA DHARA

45 minutes – traitement intensif à l'huile ou avec décoction froide aux herbes qui est déversée régulièrement sur votre front. Vous retrouvez équilibre et énergie. Minimum 3 traitements

Prix Fr. 150.--/Fr. 450.--, effectué par 2 thérapeutes

## PIZHICHIL – BAIN ROYAL À L'HUILE

45 minutes – traitement royal et intensif à l'huile aux herbes! L'huile tiède est déversée doucement goutte à goutte sur l'ensemble du corps. Excellent pour la régénération totale. Minimum 3 traitements  
Prix Fr. 190.--/Fr. 570.--, effectué par 3 thérapeutes

#### **NASSYAM**

20-30 minutes – dégagement des voies respiratoires; inhalation aux herbes et application de gouttes ayurvédiques spéciales  
Prix Fr. 50.--

#### **NETRA KSHLANAM**

20-30 minutes – nettoyage approfondi des yeux pour les soulager et renforcer la vue  
Prix Fr. 50.--

#### **SVEDANA**

15-20 minutes – bain à la vapeur qui donne à votre corps flexibilité et détente, en éliminant les toxines par les pores. Vous êtes assisté par un collaborateur  
Prix Fr. 50.--

#### **BEAUTY CARE – SOINS DE BEAUTÉ**

45 minutes – masque de beauté aux herbes de l'Inde, massage et applications diverses pour la beauté et splendeur de votre peau  
Prix Fr. 96.--

#### **PRANA YOGA**

45 minutes – inhalez profondément, redécouvrez votre corps, détendez-vous gentiment  
Prix Fr. 96.--/2 personnes Fr. 140.--

#### **YOGA SPECIAL**

75 minutes – une association de Prana Yoga, Hatha Yoga, Yoga massage et de Yoga d'hilarité Prix Fr. 160.--/2 personnes Fr. 250.--

#### **YOGA POUR GROUPES**

45 minutes – Prana Yoga en groupe. Redécouvrez l'essence de votre souffle!  
Preis Fr. 50.-- par personne

#### **DÉMONSTRATION DE LA CUISINE AYURVÉDIQUE**

45 minutes – informations sur les bases de la cuisine ayurvédique, créez un menu et dégustez-le  
Prix Fr. 50.-- par personne

#### **AVEC VOTRE ÉQUIPE DES PAYS D'ORIGINE**

À votre disposition :

Chambre pour vous reposer

Peignoir, chaussons, serviette de bain

Douche/toilette

#### **MIT DEM ERFAHRENEN TEAM AUS DEM URSPRUNGSLAND!**

Zur Verfügung stehen:

Zimmer zum Ausruhen

Bademantel, Schlappen, Badetücher

Dusche/Toilette

Informationen / Anmeldung  
**SEEHOTEL BÄREN BRIENZ**  
MEDICAL WELLNESS AYURVEDA

TELEPHON +41(0)33 951.24.12 + FAX +41(0)33 951.40.22

E-MAIL: [ayurveda@seehotel-baeren-brienz.ch](mailto:ayurveda@seehotel-baeren-brienz.ch) oder [info@seehotel-baeren-brienz.ch](mailto:info@seehotel-baeren-brienz.ch)

INTERNET: [www.seehotel-baeren-brienz.ch](http://www.seehotel-baeren-brienz.ch) – [www.ayurvedamedical.ch](http://www.ayurvedamedical.ch)