

DIANE TOUZIN



Diane Touzin, chorégraphe et danseuse contemporaine.

Le toucher et la tactilité du corps ont toujours été des éléments fondamentaux dans ma recherche artistique. Ce cheminement m'a amenée à entamer la formation en massage ayurvédique au Centre Tapovan en Normandie auprès de Kiran Vyas et Claire Cascalès.

Aujourd'hui, je constate dans le quotidien, qu'être toujours dans la production de mouvement vers l'extérieur nous éloigne de qui nous sommes réellement, de nos sensations profondes. Un temps pour se reconnecter à soi, prendre conscience de son corps, de son souffle, des différents états qui nous traversent sont des ancrages pour mieux appréhender les situations dans nos vies.

Convaincue de la puissance de ces massages, j'ai choisi de relier ces deux disciplines qui se complètent et s'enrichissent mutuellement.

INFOS



Centre de Yoga L' Albizzier
40 rue de Bellevue 79000 Niort



06.76.49.85.11



touzin.diane@gmail.com



MASSAGES AYURVÉDIQUES



Niort

Mesdames, prenez un temps pour vous.

« Le toucher est un art profond, subtil et merveilleux , car il touche le coeur même de l'homme » Kiran Vyas

Diane Touzin, certifiée par le Centre Tapovan

L'AYURVÉDA



Ayur : la vie,
Véda : la science.

L'ayurvéda est une science de santé physique et mentale de tradition indienne. C'est une philosophie très respectueuse des relations entre l'homme et l'univers.

Le massage indien agit sur les plans : physique, émotionnel et énergétique. Il permet une meilleure conscience et connaissance de son corps.

Les massages s'effectuent à même la peau avec de l'huile de sésame. Ils permettent de relâcher les tensions nerveuses et musculaires qui entravent la libre circulation de l'énergie vitale dans le corps. Ils s'ajustent à chaque constitution. Ils aident à revitaliser les organes internes, à soulager les douleurs. Ils agissent directement sur les 3 systèmes : sanguin, lymphatique et nerveux.

LES MASSAGES

MASSAGES PROFONDS

- **ABHYANGA** : Massage intégral de tout le corps. Équilibrant, stimule les circulations veineuses, artérielles et lymphatiques. Harmonise et renforce la vitalité.
Durée : 1H 70€
- **LE DOS** : C'est ici que se logent les premières tensions. Ce massage rééquilibre le corps par un travail profond au niveau des muscles et de la colonne vertébrale.
Durée : 1H 55€
- **7 POSTURES** : Massage énergétique, intégral de tout le corps avec 7 changements de positions qui favorisent la respiration. Il active différents canaux énergétiques, unifie le haut et le bas du corps par des mouvements continus et favorise la circulation des fluides.
Durée : 1H 75€
- **PAGATCHAMPI** : Massage sans huile qui se pratique par des pressions uniquement sur les jambes. Massage défatigant, très efficace pour apaiser le mental, permet l'enracinement, tonifie, nettoie, favorise la circulation des fluides vers le coeur.
Soulage les jambes lourdes, les crampes et améliore la circulation,
Durée : 1H 45€

MASSAGES UNE PARTIE DU CORPS

- Pieds 30 min : 35€
- Jambes 30 min : 35€
- Bras + mains 40 min : 45€
- Buste 30 min : 35€
- Visage 30 min : 35€
- Pieds + jambes 40 min : 45€
- Fessiers 30 min : 35€
- Buste + visage 40 min : 45€
- Ventre 15 min : 20€

KANSU : Massage de la plante des pieds avec un bol composé de cuivre, or, argent, fer et zinc. Il amène une grande déconnexion au mental, apporte une détente très profonde et régularise le sommeil. Ce massage se pratique avec du beurre clarifié, le ghee. Le ghee est un grand tonique pour le corps, améliore l'humeur, la vue, le mouvement, la digestion et élimine les poisons de l'organisme.

Durée : 1H min 50€

Forfait 5 massages valable 1 an

Abhyanga : 300€

Le dos : 200€

7 postures : 325€

Pagatchampi : 175€

Kansu : 200€