

Cinzia Menga



Formée depuis 2007 par Rajeev Pant à Paris et en Inde, Cinzia Menga est praticienne diplômée en massages et psychologie ayurvédiques. Son expérience de danseuse et chorégraphe l'a amenée à découvrir et pratiquer tout au long de sa carrière plusieurs disciplines comme le butoh et le yoga, la méthode feldenkrais, l'analyse fonctionnelle du mouvement. Activités qui l'ont aidée à mieux comprendre le fonctionnement du corps et de ses mouvements. Elle intervient aussi dans le cadre de formations pour danseurs et comédiens professionnels.

❖ *Suit et Respecte le code de déontologie du Praticien de Bien-Etre de la Fédération Française de Massages Bien-Etre (FFMBE).*

Les Tarifs

Votre premier Massage à -15 %

- ❖ *Abhyanga* ❖
1h15 - 75 euros
- ❖ *Dosha massage* ❖
1h - 60 euros
- ❖ *Garshana massage* ❖
45mn - 50 euros
- ❖ *Shiroabhyanga* ❖
30 mn - 40 euros
- ❖ *Padabhyanga* ❖
30 mn - 40 euros
- ❖ *Yoga massage* ❖
1h - 60 euros

Chèques cadeaux & Forfaits
à la demande

Sur RDV à Paris XI (Métro Ledru Rollin)
Cinzia Menga : 06 80 45 86 61

Massages Traditionnels Ayurvédiques



Cinzia Menga
Praticienne de Bien-Etre

Membre de la FFMBE
(Fédération Française de Massages-Bien-être)

06 80 45 86 61
cinziamenga@gmail.com

Activité en hébergement salarial au BNPSI
SIRET N°480 126 838 00022

L'Ayurveda

L'Ayurveda est une des plus anciennes sciences holistiques. Ses origines, situées en Inde, remontent à plus de 2000 ans. L'Ayurveda considère l'être humain dans sa totalité à travers ses dimensions physique, psychique et spirituelle.

Tous les massages ayurvédiques proposés ici s'inspirent de l'aspect psycho-énergétique qui favorise un bien-être (physique et émotionnel) général et durable.

Les bienfaits du massage bien-être :

- ❖ Détend et relaxe profondément
- ❖ Soulage le stress durablement
- ❖ Favorise un bon sommeil
- ❖ Rééquilibre la circulation de l'énergie
- ❖ Soulage les douleurs et les tensions

NOTE : Les massages ayurvédiques ne sont pas pratiqués dans un but thérapeutique et ne s'apparentent à aucune pratique médicale, ni paramédicale. Ils ne peuvent pas remplacer un traitement médical ni s'y substituer.

Vos Massages Bien-être



❖ Abhyanga ❖

Massage à l'huile de tout le corps favorisant le rééquilibrage des chakras (centres énergétiques). Relaxant et énergisant, il apporte une détente profonde du corps et de l'esprit.

❖ Dosha Massage ❖

Massage à l'huile de tout le corps spécifique aux besoins de votre propre constitution (Vata, Pitta, Kapha). En rééquilibrant le Dosha, on retrouve l'harmonie du corps et l'apaisement du mental.

❖ Garshana Massage ❖

Ce massage est pratiqué avec une poudre à base de farine de pois chiches et de plantes ayurvédiques. Il tonifie le corps, redonne de l'énergie, soulage des douleurs articulaires et de la fatigue. Idéal pour les personnes de constitution kapha et pour celles qui apprécient moyennement l'huile.

❖ Shiroabhyanga ❖

Massage sur chaise de la tête, du visage, des épaules et du haut du dos. Très relaxant, il soulage des tensions et des maux de tête, améliore la concentration et diminue considérablement le stress.

❖ Padabhyanga ❖

Il s'agit d'un massage très subtil des points de la réflexologie plantaire ayurvédique. En stimulant certaines zones des pieds, le bien-être se diffuse dans tout le corps. Il favorise un sommeil réparateur, et évacue le stress en douceur.

❖ Yoga Massage ❖

Ancêtre du massage Thaï et directement issue du Hatha Yoga, ce massage complet du corps se déroule selon une séquence de postures de Yoga et des manoeuvres d'étirements alterné avec des massages profonds. Il améliore la souplesse et la circulation énergétique, élimine les tensions musculaires, favorise la respiration et la détente.