



## **PRATICIENNE EN AYURVEDA**

Je suis issue d'une famille proche de la terre avec des valeurs saines, simples, pleines de bon sens.

Tôt, je construis une famille sans savoir réellement qui je suis.

Mon parcours professionnel est assez classique avec la dimension humaine toujours au centre de ma vie.

A 30 ans, la vie m'envoie des épreuves qui m'amènent à une prise de conscience, c'est alors que je me tourne vers la spiritualité et le développement personnel.

Je commence la pratique du yoga qui développe ma compréhension profonde du corps et de l'esprit...je chemine à travers différentes pratiques qui contribuent à ouvrir ma pleine conscience.

Je me forme d'abord aux massages, en Reiki, puis en 2020 je décide d'aligner ma vie professionnelle à mes convictions profondes.

Lorsque **l'Ayurveda** et son approche entre dans ma vie tout vibre en moi et s'imbrique, je suis au bon endroit. Tout prend sens.

Apporter de la conscience, soigner les corps, les âmes, les cœurs, se connecter à son soi profond ne font qu'un !

Une seule et même clé, **essentielle de la bonne santé physique, mentale et spirituelle.**

J'ai à cœur d'accompagner les personnes qui ressentent le besoin de rechercher leur Soi profond ou juste d'aller mieux, et qui désirent se mettre en chemin pour améliorer leur vitalité quotidienne, en harmonie et en équilibre avec leur environnement tant naturel qu'humain...

Le chemin de l'épanouissement est passionnant... parfois sinueux ! Mais je crois en la capacité de chacun à rééquilibrer sa Vie : en renouant avec son pouvoir d'agir !

Mon axe thérapeutique est d'ouvrir la conscience de soi.

J'utilise les techniques de soins Ayurvédiques, la dimension Holistique, les massages, le Reiki et ma forte intuition afin de laisser mes mains me guider vers ce qui a besoin d'être réharmonisé dans le corps, dans chaque âme afin d'ouvrir l'espace du cœur.

**Ma mission :**

**Accompagner chacun.e sur son chemin bien-être, et son équilibre.**

## Ma FORMATION...

D'abord commerciale dans l'immobilier surtout depuis 25 ans chercheuse sur les questions de résilience, de bien-être et spiritualité.

Je me suis ensuite formée aux techniques de massage bien-être.

Le Reiki m'a accompagné longtemps d'abord en auto pratique, puis je suis formée à ce jour au niveau III.

En 2020 J'ai découvert l'**Ayurveda**, sa philosophie, ses différents techniques naturelles et son savoir ancestral. J'ai fait ma formation au massage Abhyanga et diagnostic chez European institute of Vedic Studies à Sciez 74.



Je suis praticienne en Ayurveda depuis 2020 à Quincieux 69.

J'ai complété ma formation en Inde pendant 1 mois à Ayuskama Ayurveda Institute, j'ai appris le diagnostic Dosha, le Nadi pariska, la panchakarma therapie, la marmathérapie, la thérapie ayurveda nutrition et herbes.

A mon grand bonheur, j'accompagne depuis 2 ans des cures santé ayurvédiques, détox et Panchakarma avec l'association AMA basée à Villefranche s/s ce qui m'a permis de mettre en pratique mes enseignements mais aussi de mesurer réellement l'impact de cette fabuleuse approche sur la santé.

**A qui je m'adresse ?** des hommes, des femmes de tous âges....

Chaque séance est adaptée aux besoins du moment, les techniques, les huiles, les conseils alimentaires, les protocoles sont personnalisés afin de libérer les blocages.

**En individuel** j'accompagne en séance unique ou bien sous forme de suivi en cure bilan + soins, en coaching sur un sujet particulier.

**En collectif** je propose des séances de relaxation lâcher prise, des étirements, méditation ...Des d'outils que j'aime à partager afin d'améliorer sa qualité de vie.

**En cure Ayurvedique** j'accompagne en tant que praticienne avec l'association AMA ou autre sur des durées de week-end, semaine ou trois semaines. Afin que chacun puisse faire l'expérience du mieux-être.  
<https://www.ayurvedamonami.fr/>

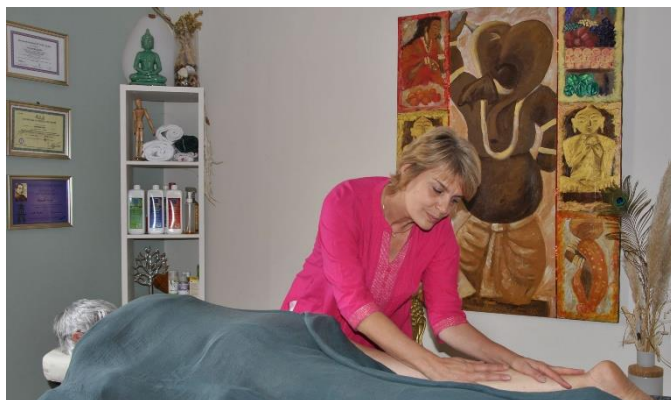
### **Pour quels désordres ?**

les troubles de la digestion  
du sommeil,  
les changements,  
les deuils,  
les douleurs,  
le stress,  
l'anxiété,

l'arthrose,  
les problèmes de peaux,  
la fatigue,  
Burn-out

dès l'apparition d'un symptôme..

De manière globale se reconnecter à son corps pour l'écouter et activer son merveilleux pouvoir d'auto-guérison ! Vous aimez tel que vous êtes.



### **Mon accompagnement**

Une séance dure environ 1H30, prévoir plus s'il y a besoin d'un bilan complet +massage ou soin.

Nous déterminons ensuite avant chaque séance les objectifs. Le coût varie selon les techniques et le temps, à partir

de 35 euros et en moyenne 70 euros, forfait bilan +4 soins.

Il est possible de faire des cartes cadeaux.

### **Mes pratiques AYURVEDIQUES**

Abhyanga, shiroshampi, padashampi, nasyam, sudation, conseil alimentaire, améliorer l'agni , baluka swedana, pinda swedana, netra basti, hridaya basti, griva basti, janu basti, kati basti, shirodhara, Udwertanam, mamarthérapie .

### **Mes techniques énergétiques et corporelles**

Soins Reiki, Alignements des chakras, Massage Deep tissue, Massage californien,, Réflexo plantaire....

Rendez vous au cabinet à Quincieux 69650 « **CHRYSTELLE  
MASSAGES** »

Prise de rendez-vous au 06 03 26 62 94 ou demande Résalib.  
Entretien téléphonique préalable.



**Les Ateliers « Lâcher prise »** Samedis matin 9h30 à 11h30 toutes les 6 semaines environ

Une expérience de ressourcement un temps pour soi avec des outils tel que le chant des mantras, Mouvements, Yoga, Relaxation, rires et bienveillances. 25 Euros la séance.



**Les Cures Ayurvédiques**

DETOX Purvakarma et Panchakarma Vous trouverez les renseignements, dates, coûts, durée, lieux etc..

<https://www.ayurvedamonami.fr/>

Le premier outil c'est vous ! votre conscience et votre capacité innée à prendre soin de vous de manière naturelle...

Praticienne en Ayurvéda Tel : 06 03 26 62 94 /

Chrystelle.massages.reiki / 

Mail : 

[chrystelle.massages.reiki@gmail.com](mailto:chrystelle.massages.reiki@gmail.com)

Chrystelle GOYET - Quincieux (69)-

« RE-PAUSSEZ ENTRE MES MAINS »