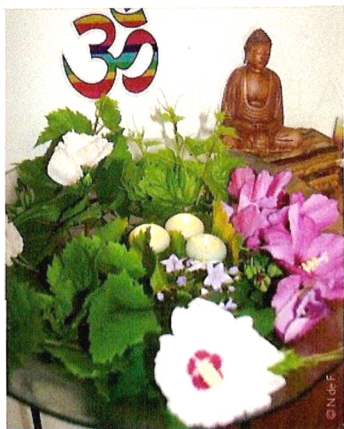


Le test du mois

LE MASSAGE* AYURVÉDIQUE TRADITIONNEL INDIEN



Les cinq éléments sont la base de la philosophie ayurvédique.

Courir, travailler, agir, donner de son temps et de son énergie : tel est bien souvent notre quotidien avec dans son sillage, maux de tête et de dos et autres pathologies liées au stress. Le massage* traditionnel indien basé sur l'énergie vitale propose une parenthèse salvatrice pour un bien être général retrouvé. *Sortir* a dépêché pour vous Nathalie pour une séance d'essai au centre ayurvédique Prada à La Rochelle.

Le massage* ayurvédique est un massage* venu directement d'Inde, où le mot sanscrit Ayurveda (" Science de la vie ") est avant tout une philosophie, un art de vivre et enfin désigne la médecine indienne traditionnelle. Il envisage l'homme dans sa globalité, un corps physique qui vibre de sentiments. L'ayurveda

n'est rien d'autre que l'énergie cosmique qui si elle est canalisée peut aider chacun d'entre nous au cours de son existence..

Fabienne Cosso a installé son centre Ayurvédique à La Rochelle, à 50 ans elle se dit " citoyenne du monde ". Elle ramène de ses voyages ce savoir ancestral qui lui a



été enseigné par un moine hindou et yogi. " C'est une synthèse habile du massage* traditionnel indien et de l'ayurveda " précise-t-elle, " il est recommandé dans les pathologies liées au stress chronique tel que l'hypertension, les troubles digestifs, les migraines, maux de dos, et problèmes dermatologiques ". Pour l'heure, me voilà allongée sur une large table de

elle me prodigue des conseils sur ma respiration. Je suis invitée à un laisser aller total. Serene, je sens les tensions qui s'apaisent, les articulations qui se dénouent. Pour plus d'efficacité Fabienne n'hésite pas à monter sur la table pour masser* mon dos. Je souffle au rythme de ses pressions. Les mains chaudes me dénouent des orteils à la racine des cheveux. Mon esprit se libère d'émotions

anciennes, polluantes. Pendant une heure, c'est un moment juste pour moi.

Fabienne reçoit autant d'homme que de femme, de 9 ans à 87 ans. On vient ici chercher le calme et la relaxation pour aller mieux ou se sentir bien, tout simplement. En Inde, l'ayurveda est une médecine et une philosophie depuis 5000 ans, en France, elle connaît un vif regain d'intérêt. Elle doit être pratiquée par des personnes diplômées.

À l'issue de la séance, j'ai profité du calme du jardin. Pour rester encore un peu dans cette bulle paisible avant de rejoindre l'animation extérieure. ■

Nathalie De Fruyt



Les hommes aussi profitent de ce mieux être.

* massage non médical.

massage, vêtu du slip jetable fourni par Fabienne. Dans la pièce, ambiance apaisante avec lumière tamisée, effluves d'huiles essentielle et décoration feutrée. À l'aide d'huile chaude, Fabienne alterne le pétrissage et les pressions sur tout le corps. Ses gestes sont à la fois énergiques et relaxants. Au travers d'exercices pratiques,

+ Centre Ayurvédique Prada
45, rue de la Maréchale
LA ROCHELLE
Tél. : 06 87 39 55 99
du Lundi au Samedi de 9h à 19h.
une heure de massage 60 €, 75 € pour 1h30.

