

Centre Rinascita
« Revenir à la source du Bien-être »

Plaine santé et joie de vivre avec la sagesse millénaire indienne

<http://www.ayurveda-nice.com/>

Le Centre Rinascita propose des stages de formation, des retraites de Yoga et d'Ayurveda, des ateliers de cuisine, des conférences et des concerts, des consultations Ayurvédiques et en Fleurs de Bach, mais aussi du coaching de vie.

Au cœur de la ville de Nice, en retrait de l'agitation citadine dans un lieu sobre et intime le « Centre Rinascita » vous propose un parcours personnalisé pour retrouver bien-être et joie de vivre. Avec une écoute chaleureuse et attentive Adele, Vanessa et Laëtitia vous accueillent pour vous aider à choisir votre parcours : conseils en nutrition et en hygiène de vie, massages Ayurvédiques traditionnels indiens, conseils en gestion du stress et des émotions, coaching de vie.

Le massage est l'un des outils fondamentaux élaborés par la médecine indienne pour retrouver l'équilibre. En Inde les massages font partie du quotidien et représentent une hygiène de vie, un moment privilégié de détente. C'est un savoir-faire aux effets multiples: supprimer le stress, tonifier et détendre le corps et l'esprit. Un massage Ayurvédique réactive la circulation sanguine et lymphatique, réduit les tensions et les douleurs musculaires, renforce le système nerveux et immunitaire. Agissant sur les points vitaux, sur les canaux énergétiques et sur les Chakras, il rééquilibre le flux vital « Prana » en restituant la paix et le bien-être. L'action du massage ayurvédique peut être très profonde et efficace. Pour que cela soit possible, il est nécessaire que le masseur en soit conscient et agisse non seulement en suivant la technique mais surtout en écoutant son cœur et son ressenti.



Adele Steffanoni, praticienne et formatrice
Vincenti
en massage Ayurvédique
massage

l'Ayurveda Membre de l'association
« Ayurveda en France »

Vanessa Gheorghiu, praticienne
nutritionniste, éducatrice de santé selon

Ayurvédique, coach
professionnelle certifiée

Laëtitia
praticienne en