

KALARI UZICHILS (*)

Massages énergétiques aux huiles ayurvédiques

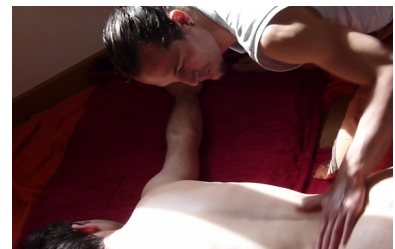
Les uzichils sont issus du **kalaripayat, art martial et thérapeutique** originaire du Kerala (état du sud de l'Inde), fondé sur la connaissance des marmas (points vitaux), nadis (méridiens) et vayus (mouvements de l'énergie).

Ces « massages » **agissent sur la circulation des fluides** sanguins, lymphatiques et énergétiques. Ils permettent d'assouplir les chaînes tendino-musculaires, facilitent la levée de tension et ont un effet tonique ou décontractant selon l'état de la personne massée.

Nous appliquons des **huiles ayurvédiques** sur l'ensemble du corps, pour nourrir et soulager les différents tissus (peau, muscles, tendons) et pour effectuer des mouvements glissés, rapides et vigoureux, en parcourant les nadis. Un uzichil **couvre l'ensemble du corps** (torse et jambes nus), quelques soient les zones douloureuses, afin de rétablir l'équilibre énergétique.

Il est recommandé de recevoir ces massages quotidiennement pendant une durée minimum de **7 jours** (idéalement 14 jours), mais un rendez-vous peut être suffisant pour amorcer l'homéostasie. Ce premier massage est une prise de contact, une lecture et une invitation au rééquilibrage douce et profonde. Les massages répétés les jours suivants permettent d'aller plus loin, d'installer la détente et la posture naturelle, tout en nourrissant le corps en profondeur avec les huiles. A mi-parcours, il est demandé à la personne qui reçoit les uzichils d'effectuer une diète d'une journée, afin d'aider son organisme à éliminer les toxines. Elle devra par ailleurs veiller à se ménager et respecter certaines restrictions.

Nous dispensons les **uzichils sur rendez-vous à Beaumont**, ou **à domicile** sous certaines conditions (pièce chaude - minimum 25° ; espace d'au moins 3m par 2m ; salle d'eau à proximité ; frais de déplacement de l'intervenant à prendre en charge).



Nous proposons deux types d'uzichils :

Type d'Uzichil :	Durée du massage :	Prix à l'unité :	Forfait 7 jours : - 1 massage offert -
Nirte Kai Uzichil (massage reçu debout)	45 min de massage (prévoir 1h30 min)	50 € / 60 Chf	300 € / 360 Chf
Kai Uzichil (massage reçu allongé)	1h30 de massage (prévoir 2h30 min)	70 € / 90 Chf	420 € / 540 Chf

Pour chaque séance, il faut prévoir un temps de mise en place / prise de contact, de relaxation et de douche. Il est préférable de prendre rendez-vous en début de journée et de ne pas se consacrer à une activité physique ou informatique le reste de la journée. Les uzichils agissent sur les corps physique, émotionnel et énergétique de la personne qui les reçoit. Celle-ci doit donc veiller à se ménager et profiter de cette occasion pour se livrer à des activités calmes qui l'invitent à un retour sur soi.

(*)NB : « uzichil » se traduit par « massage », l'intervenant n'est pas titulaire du diplôme de masseur-kinésithérapeute. Il a reçu une formation au sein de la Kerala Kalaripayattu Academy en Inde, auprès de C. M. Sherif Gurukkal.

Prendre rendez-vous avec Keyro :
keyro.moves@gmail.com