



Votre consultante bien-être, proche de VOUS



Leïla Amara

Visitez mon site web : www.centre-leela.com

+33 6 81 82 40 71

Siret : 834 003 394 000 22

Soins corporels, accompagnement personnalisé
cuisine ayurvédique
yoga, bien-être



Je suis **Leïla Amara**, récemment installée dans votre magnifique région. Je dirige un centre de formation **spécialisé** en médecine naturelle et soins corporels, avec un accent particulier sur l'Ayurveda. Forte d'une trentaine d'années **d'expérience**, j'ai eu le plaisir de former plus de 1500 thérapeutes en France et à l'international.

Aujourd'hui, avec le soutien d'une équipe de formateurs **compétents**, je dispose de plus de temps pour me consacrer aux consultations individuelles, cours de cuisine, cours de **yoga** et **massages bien-être**, une demande récurrente depuis des années.

Si vous recherchez **authenticité**, **expérience** et **excellence**, je suis à votre disposition pour vous proposer une gamme complète de prestations adaptées à votre typologie. Vous pouvez venir chez moi ou je peux également me déplacer à votre domicile.




à propos de moi

découvrir l'ayurveda autrement

Depuis plus de **30 ans**, je forme des thérapeutes en Ayurveda, et à ce jour, plus de **1500 professionnels** ont été **formés** grâce à mon enseignement. La plupart d'entre eux proposent aujourd'hui des soins corporels variés, très appréciés et régulièrement demandés par leurs clients.

Au fil de ces années, j'ai testé les techniques sur moi-même et sur mes élèves, et les retours d'expérience sont extrêmement **positifs**. Les soins que je propose sont demandés, redemandés, et ont prouvé leur **efficacité** pour le **bien-être** et l'**équilibre** de chacun.

L'Ayurveda est une discipline **unique** car elle considère que chaque personne est différente. Plutôt que d'utiliser des termes abstraits comme "Vata, Pitta, Kapha", nous parlons de types concrets et observables :

-  Le type aérien/Vata : fin, léger, sensible. Ce type a besoin de rassurance et de sécurité, et les soins sont choisis pour soutenir sa fluidité et calmer ses émotions.
-  Le type flamboyant / Pitta : énergique, dynamique, parfois réactif. Les soins visent à apaiser l'excès d'énergie et l'inflammation, tout en maintenant sa vitalité.
-  Le type lymphatique / Kapha : plus statique, sujet à la congestion et à la stagnation. Les soins sont conçus pour drainer, stimuler et libérer les tensions de façon douce et efficace.

Cette approche permet de proposer des soins réellement **personnalisés**, qui respectent la constitution et les besoins de chacun, tout en offrant un bien-être **concret** et **durable**.

la prestation :

accompagnement sur-mesure

téléconsultation ayurveda

La consultation Ayurveda est une séance **personnalisée** de 2 heures conçue pour identifier votre constitution, vos déséquilibres et vos **besoins spécifiques**.

Cette rencontre permet de mettre en place un **accompagnement individualisé**, un véritable **coaching personnalisé**, afin de vous orienter vers les soins et pratiques les mieux adaptés à vous, et d'éviter les démarches inutiles ou inefficaces.

À l'issue de cette consultation, vous repartirez avec des conseils **concrets** et personnalisés, qui vous guideront pour vos soins, votre **alimentation** et vos pratiques de **bien-être**.

infos pratiques

durée : 2 heures

tarif : 85 euros

lieu : en visio zoom



les soins corporels :

massage abhyanga

L'Abhyanga est l'un des soins les plus emblématiques de l'Ayurveda. Il s'agit d'un **massage profond** et **enveloppant** à l'**huile chaude**, réalisé avec des huiles et plantes biologiques sélectionnées selon votre constitution et vos déséquilibres du moment.

Grâce à des **mouvements fluides, rythmés** et **harmonieux**, ce massage favorise la circulation, détend profondément les muscles et apaise le système nerveux.

L'Abhyanga contribue également à soutenir l'**élimination des toxines**, à renforcer les défenses naturelles de l'organisme et à **nourrir la peau** en profondeur.

Au-delà d'un simple massage, l'Abhyanga est une véritable **expérience holistique** qui harmonise le corps et l'esprit et procure une profonde sensation de détente.

Ce soin est proposé en trois approches différentes, adaptées à votre typologie :

- ✿ **le type aérien : Vata** (besoin d'ancrage et de détente profonde)
- ✿ **le type flamboyant : Pitta** (apaiser l'excès d'énergie et la chaleur)
- ✿ **le type lymphatique : Kapha** (stimuler et relancer la circulation)

Chaque séance est ainsi personnalisée pour répondre au mieux aux besoins de votre corps.



infos pratiques

abhyanga simple - 60mins - 70€
abhyanga complet - 90mins - 95€
abhyanga 4 mains - 1h15 - 120€

lieu : à mon cabinet à votre domicile

les soins corporels :

massage udhvarthana

détoxification et stimulation profonde

L'Udvarthana est un massage ayurvédique **tonique** et profondément **stimulant**, particulièrement recommandé lorsque le corps a tendance à accumuler des toxines, de la lourdeur ou de la stagnation.

Ce soin est réalisé à l'aide de poudres végétales spécifiques, appliquées sur le corps selon des mouvements **dynamiques** et ciblés. Il permet de drainer les tissus, stimuler la circulation et **relancer l'énergie** du corps.

L'Udvarthana est particulièrement adapté aux typologies lymphatiques, mais il peut également être proposé à toute personne souhaitant détoxifier son organisme et retrouver une sensation de légèreté.

Ce massage agit également comme un **gommage naturel**, laissant la peau **douce, lisse** et **revitalisée**.

À la fin de la séance, on ressent généralement une sensation de **légèreté**, de **vitalité** et de purification profonde.

infos pratiques

durée : 90 mins

tarif : 85 euros

lieu : à mon cabinet ou à votre domicile



les soins signature :

soin respiration libre

un soin unique alliant techniques traditionnelles et savoir faire Spa pour une libération respiratoire profonde

Le rituel débute par un nettoyage nasal doux à l'aide d'un lota (rinçage à l'eau salée) afin de purifier les fosses nasales et éliminer les impuretés accumulées. Il est suivi d'un bain de vapeur aux plantes et aux huiles essentielles pour ouvrir les sinus et favoriser la fluidification des sécrétions.

Le soin se poursuit avec une séance au Bol d'Air Jacquier, une méthode d'oxygénation qui soutient la respiration et aide l'organisme à mieux s'oxygéner.

Des tampons chauds aux plantes sont ensuite appliqués sur la poitrine et le visage afin de diffuser une chaleur bienfaisante qui aide à décongestionner les bronches et les sinus en profondeur.

Le rituel se termine par un massage du visage, du crâne et des zones des sinus réalisé selon des techniques inspirées du massage ayurvédique. Ces gestes précis stimulent le drainage naturel, relâchent les tensions et favorisent la libération des voies respiratoires.

Ce soin associe appareils, chaleur, plantes et techniques manuelles expertes pour agir en profondeur et offrir une sensation immédiate de légèreté. À la fin du soin, la tête est plus claire, les sinus plus dégagés et la respiration nettement plus ample.

Un véritable moment de purification et de bien-être pour retrouver le plaisir de respirer pleinement.

Ce soin peut être fortement recommandé pour :

- ✿ sinusites
- ✿ allergies
- ✿ nez bouché
- ✿ fatigue respiratoire

infos pratiques

durée : 60 mins

tarif : 65 euros

lieu : à mon cabinet ou a votre domicile

les soins signature :

rituel détox complet

Pour une **détoxification plus profonde**, il est possible d'associer le massage Udvartana au Soin Respiration Libre.

Cette combinaison agit à la fois sur le **drainage du corps**, l'**élimination des toxines** et la **libération des voies respiratoires**. Le corps se sent plus léger, l'énergie circule mieux et la respiration devient plus ample.

Un **véritable rituel détox global**, idéal lors des périodes de fatigue, de lourdeur ou de changement de saison.

infos pratiques

durée : 2h30

tarif : 150€

lieu : à mon cabinet ou à votre domicile



les ateliers :

nutrition & cuisine ayurvédique

atelier cuisine - gastronomie ayurvédique

atelier collectif – 4 à 6 personnes

Vivez une véritable évasion culinaire au cœur de l'Ayurveda, alliant pratique, théorie et dégustation dans un cadre exceptionnel.

Cette journée est conçue comme une découverte de la cuisine ayurvédique, idéale pour explorer les bases de l'alimentation adaptée à votre constitution et à vos déséquilibres. Vous apprendrez à associer les ingrédients et les épices pour favoriser l'équilibre digestif et la vitalité.

Le repas est préparé collectivement et dégusté comme dans un véritable restaurant gastronomique, pour un moment convivial et sensoriel.

À la fin de l'atelier, vous recevrez par e-mail un e-book de suivi, reprenant les notions clés et quelques recettes simples à reproduire chez vous. Vous recevrez également un document sur la routine quotidienne pour maintenir une bonne santé.



infos pratiques

lieu : dans un domaine de 50 hectares, bordé d'arbres, d'un petit lac et de chevaux, offrant un cadre propice à la détente et à l'évasion

Tarif - journée complète : 160 euros

les ateliers :

nutrition & cuisine ayurvédique

atelier individuel sur mesure

En complément des ateliers collectifs, il est possible de réserver un cours individuel, entièrement adapté à vos besoins, votre constitution et vos objectifs de santé.

Que vous soyez particulier souhaitant rééquilibrer votre alimentation ou professionnel (chambres d'hôtes, gîtes, restaurateurs) souhaitant proposer une cuisine saine et originale à vos clients, je vous accompagne pour adapter recettes, associations alimentaires et épices selon vos besoins spécifiques.

Cette formule permet de prolonger l'apprentissage selon vos objectifs, avec des stages personnalisés de 2, 3 ou 5 jours pour approfondir les techniques et principes de l'Ayurveda appliqués à la cuisine.

infos pratiques

Tarif sur devis - adapté à la formule choisie et à vos besoins.



les cours :

yoga - body awareness

l'harmonisation du corps et de l'esprit

Découvrez un yoga moderne et laïque, basé sur le Body Awareness, conçu pour répondre aux besoins du corps, de l'esprit et des émotions, loin des chants, mantras ou pratiques ésotériques traditionnelles. Ce yoga s'adresse à tous ceux qui souhaitent :

- ✿ Assouplir et renforcer le corps,
- ✿ Soulager les tensions et douleurs physiques,
- ✿ Réduire le stress et harmoniser les émotions,
- ✿ Intégrer des techniques de respiration adaptées à la culture occidentale.

Chaque séance est personnalisée, en fonction de vos besoins physiques et émotionnels, pour un équilibre global et une meilleure conscience de votre corps.

les formules

formule	durée - contenu	tarif par personne et par séance	remarques
Cours collectif 3 à 4 personnes	1h30	45 euros	min. 3 participants déplacement inclus <30mins
Cours collectif 5+ personnes	1h30	35 euros	min. 5 participants déplacement inclus <30mins
Cours individuel	1h30	130 euros	coaching personnalisé déplacement inclus <30mins

Tarifs indicatifs selon la formule choisie et la distance de déplacement. Déplacement au-delà de 30 min : supplément possible.

en individuel ou en duo :

évasion bien-être

yoga, cuisine & massage

Offrez-vous une journée entièrement dédiée à votre bien-être dans mon lieu chaleureux entièrement dédiée à votre bien-être. Choisissez la formule qui vous convient :

- **Yoga Body Awareness** pour harmoniser corps et esprit.
- **Atelier cuisine ayurvédique** pour découvrir l'art des saveurs, des associations alimentaires et des épices adaptées à votre constitution et vos déséquilibres.
- **Massage personnalisé** pour une relaxation profonde. Chaque formule est adaptée à vos besoins, à votre rythme et à vos envies.

déroulement

- ✿ Chaque formule est conçue pour être agréable, ressourçante et personnalisée
- ✿ Les participants peuvent choisir une formule individuelle ou en duo (couple, amis, parent/enfant adulte)
- ✿ Tout se passe sur place, dans mon espace

Formules & tarifs :

Evasion avec atelier individuel : Yoga (1h30), massage (1h à 2h30) ou cuisine (4h).

Formule Yoga & Massage : la demi-journée.

Formule Yoga & Cuisine : la demi-journée.

Formule Yoga, Cuisine & Massage : la journée.

Tarifs sur demande.



“Que vous souhaitiez découvrir un soin, un cours de yoga, un atelier de cuisine ou combiner plusieurs expériences, chaque moment est pensé pour votre bien-être, votre équilibre et votre plaisir. Profitez d’un instant unique, adapté à vos envies, dans un cadre naturel et apaisant.”

restons en contact

+ 33 6 81 82 40 71
leela.ayurveda@gmail.com

www.centre-leela.com
et sur insta : @centroleela