

P U L S Ë
ā y u r v e d a
beyond wellness

Bien-être holistique & Āyurvēda

SOMMAIRE

03	CARTE CLASSIQUE
04	<i>SOINS RELAXATION</i>
05	<i>SOINS RÉCUPÉRATION</i>
06	EXPERIENCES AYURVEDA
07	<i>SOINS EMBLEMATIQUES</i>
09	<i>SOINS CYCLES DE VIE</i>
10	EXPERTISE AYURVEDA
11	<i>CONSULTATIONS</i>
12	<i>ACCOMPAGNEMENTS</i>
	<i>& RETRAITES</i>
16	VOTRE EXPÉRIENCE
17	CONTACT

PHILOSOPHIE

Depuis plus de cinq mille ans, l'Āyurveda accompagne les êtres humains vers un état de santé profond et durable — en apprenant à lire chaque corps dans sa singularité, à chaque étape de la vie.

Chez Pulse Āyurveda, tous nos soins sont inspirés de cette tradition classique, transmise de maître à élève depuis des millénaires. Chaque séance espace de repos véritable et de régénération en profondeur pensée pour répondre à ce que votre corps exprime au moment de notre rencontre.

Notre cœur de métier est l'Āyurveda sous toutes ses formes, de la consultation aux accompagnements personnalisés en passant par les retraites et cures Panchakarma - pour ceux qui souhaitent aller plus loin.

Les soins du spa en sont l'expression accessible, le temps d'une parenthèse : la même exigence, la même attention, le même art du soin — à chaque séance.

« Bienvenue chez Pulse Āyurveda, où le soin s'accorde à la nature, au rythme et à l'intelligence du corps ».

Jayadā Stadelmann, Vaidya & Fondatrice



CARTE SPA CLASSIQUE

Des soins essentiels dédiés à la détente et au relâchement, enrichis par une approche attentive du corps et de son rythme naturel.

SOINS RELAXATION

Une approche du soin alliant précision du geste et qualité de présence.

DE-STRESS

30 min - 90 €

Massage du cuir chevelu, de la nuque et des épaules profondément relaxant, enrichi d'une séquence au bols tibétains pour libérer les tensions mentales. Se termine par l'application d'une serviette chaude.

SNEHA

30 min 100 € - 50 min 150 € - 80 min - 210 €

Sneha — "amour" en sanskrit. Un massage relaxant du corps à l'huile chaude de votre choix, aux gestes doux et enveloppants, pour nourrir les tissus en profondeur et apaiser le système nerveux. Se termine par l'application de serviettes chaudes.

FLOW

50 min 165 € - 80 min 235 €

Chaque thérapeute apporte une expertise et une sensibilité propres. Flow est le soin qui leur laisse toute liberté de l'exprimer, travail en profondeur, étirements, drainage, mobilisations toujours en réponse à ce que votre corps appelle ce jour-là. Un soin vivant, dynamique qui ne ressemble à aucun autre.

FACE GLOW

50 min 155 € - 80 min - 215 €

Rituel de lifting holistique à la croisée du Kobido et de l'Āyurveda. Nettoyage du visage, puis massage du crâne, du visage et du décolleté pour stimuler la circulation, drainer et défatiguer les traits. Le visage retrouve éclat, tonicité et fraîcheur. La version 80 minutes intègre le Gua Sha et le bol Kansa.

Accès privatisé au sauna ou au hammam, offert en complément de tout soin ou de manière indépendante (sur réservation : 25 €)

SOINS RECUPÉRATION

BACK & NECK

30 min - 110 €

Massage ciblé du dos, de la nuque et des épaules, les zones où les tensions s'installent le plus durablement. Des manœuvres précises relâchent les muscles, améliorent la mobilité et libèrent les raideurs posturales.

DEEP DHATU MARDANA

50 min 180 € - 80 min 250 €

Massage en profondeur ciblant les tissus et les structures musculaires de la zone de votre choix. Des manœuvres lentes et précises, associées à des huiles et baumes médicinaux, pour libérer les tensions chroniques, améliorer la mobilité et soutenir la récupération.

JET-LAG

110 min - 300 €

Un rituel complet conçu pour resynchroniser et revitaliser le corps après un voyage, un décalage horaire ou une nuit trop courte. Gommage du corps, massage relaxant à l'huile chaude, masque visage nourrissant et massage crânien, dans une séquence pensée pour réhydrater en profondeur, relancer la circulation et recharger le mental.

*Détente partagée, plaisir dédoublé ! ♡ ♡
Tous nos soins 50 et 80 min de la carte classique
sont également disponibles en duo sur réservation
préalable.*



EXPÉRIENCES ĀYURVÉDA

L'Āyurvéda est l'une des traditions de soin les plus anciennes et les plus complètes au monde. Son approche est fondamentalement individualisée — elle cherche à comprendre la nature profonde de chaque personne avant d'agir.

Les Expériences Āyurvéda sont issues de cette transmission classique. Chaque soin peut être précédé d'une courte lecture du pouls afin d'orienter le protocole avec précision.

AGNI RESET

30 min - 115 € - 60 min 185 €

Massage abdominal visant à soutenir la digestion, réduire les ballonnements et libérer les tensions accumulées dans la zone abdominale. La version longue comprend un cataplasme de plantes ou une application d'huile chaude locale. Une tisane adaptée complète ce rituel.

UDVARTANA

45 min - 135 €

Gommage réalisé avec des plantes ayurvédiques pour détoxifier les couches supérieures de l'épiderme, retrouver une peau éclatante. En fonction du mélange sélectionné, favorise la perte de poids et la circulation, assainit la peau, rafraîchit et recharge l'organisme.

PRĀṆIC TOUCH

60 min - 165 €

Soin subtil réalisé sans huile par acupression sur les points marma afin de rééquilibrer l'énergie du corps, relancer la circulation du prāṇa (force vitale) et harmoniser les flux énergétiques.

ABHYAṆGA

60 min 195 € - 90 min 275 €

4 mains : 60 min 295 € - 90 min 375 €

L'Abhyaṅga est le massage traditionnel ayurvédique à l'huile médicinale chaude, conçu pour nourrir en profondeur et restaurer l'équilibre global. En Āyurvéda, il est considéré comme l'une des pratiques essentielles pour préserver la santé, la longévité et la vitalité. Profondément régénérant, il est particulièrement indiqué en période de stress et de fatigue.

EXPÉRIENCES ĀYURVÉDA

SHIRODHARA

90 min 195 € - Pack de 3 x 90 min 495 €

Un filet continu d'huile tiède versé sur le front, en un flux lent et ininterrompu. Le système nerveux se pose. Les pensées ralentissent. Un état de calme intérieur rare s'installe — favorisant un sommeil réparateur et une clarté mentale retrouvée. La version 90 min intègre un massage du cuir chevelu et de la nuque.

Également disponible en option add-on pour tous soins de 50 min ou plus (45 min - 100 €),

ĀYURVÉDA RITUAL

120 min – 325 €

Ce qui distingue ce soin des autres : il démarre par une consultation avec Jayadā. Lecture du pouls, évaluation de votre constitution et de vos besoins du moment — avant que le soin ne commence. Ce qui suit est entièrement construit autour de ce que votre corps exprime ce jour-là. Pas un protocole. Une réponse.

ROSE DELIGHT

120 min – 365 €

Notre rituel signature avec des roses fraîches, créé par Jayadā en collaboration avec Padma Gonzales. Un massage à l'huile de rose chaude, voluptueux et enveloppant, suivi d'une application de pochons de riz au lait de rose — pour nourrir le corps, le cœur et le mental en profondeur.

LIFECYCLES RITUALS

En Āyurvéda classique, la grossesse, le post-partum et les premiers mois du nourrisson sont des étapes fondamentales qui demandent une attention particulière. Ces périodes sont marquées par une augmentation du doṣa vāta et appellent des pratiques enveloppantes et stabilisantes pour la mère comme pour l'enfant.

GARBHIṆĪ

50 min 165 € - 80 min 225 €

Soin pré-natal conçu pour accompagner le corps tout au long de la grossesse. Un massage doux à l'huile, aux mouvements lents et enveloppants, pour relâcher les tensions du dos, des jambes et des épaules, soutenir la circulation et apporter légèreté et détente. La version longue intègre un gommage doux sur les jambes et le dos. *Disponible à partir du 4ème mois de grossesse.*

SŪTIKĀ

50 min 165 € - 80 min 225 €

Ce massage à l'huile chaude aide à rétablir l'équilibre des doṣas, en particulier vāta, pour soutenir la récupération physique et accompagner en douceur les premières semaines après la naissance. Ancrage, chaleur, sensation de soutien. *Peut être réalisé à domicile sur la Côte d'Azur.*

*En option add-on :
Bandhan abdominal
enveloppement ciblé de
la zone abdominale
pour restaurer la
stabilité du centre du
corps (15 min - 35 €).*

BABY SHANTALA

45 min 145 €

En Āyurvéda, le massage du nourrisson est une pratique quotidienne essentielle pour la croissance, le sommeil, la digestion et le développement du système nerveux. Ce rituel est un moment de transmission : les parents apprennent à masser leur bébé selon les principes du massage Shantala, introduit en France par le Dr Frédéric Leboyer. Huile de massage bébé offerte.



L'EXPERTISE ĀYURVĒDA

Certains clients viennent pour un soin. D'autres arrivent avec une question plus profonde — une fatigue qui dure, un déséquilibre que rien n'a encore résolu, une envie de comprendre leur corps autrement.

C'EST POUR EUX QU'EXISTE L'EXPERTISE DE PULSE ĀYURVĒDA.

Au-delà des soins du spa, nous proposons des consultations approfondies, des programmes personnalisés sur plusieurs semaines et des retraites ciblées l'approche la plus complète de la tradition āyurvédique, pratiquée ici dans sa forme classique.

CONSULTATIONS

La consultation commence par une lecture du pouls et une évaluation précise de la constitution et des déséquilibres. Ce qui suit est entièrement construit autour de vous – de votre nature, de votre histoire, de votre environnement, de votre quotidien et de ce que votre corps exprime aujourd'hui.

ENTRETIEN DÉCOUVERTE

50 min - 125 €

Un premier échange avec Jayadā pour découvrir l'approche āyurvédique et explorer comment elle peut s'appliquer à votre situation. Lecture du pouls et de la langue, premiers éclairages sur votre constitution et quelques recommandations ciblées. Un point de départ qui peut ouvrir vers un bilan complet.

BILAN ĀYURVĒDIQUE

120 min – 295 €

(En personne / En ligne)

Une séance approfondie avec Jayadā pour établir un portrait āyurvédique complet : constitution (prakṛti), déséquilibres actuels (vikṛti) et leurs causes profondes. Dans la semaine qui suit, vous recevez une feuille de route personnalisée, alimentation, mode de vie, soins, compléments si nécessaire. Étape essentielle avant tout programme ou cure de Panchakarma.

FOLLOW-UP

30 min 90 € - 60 min 150 €

Séance de suivi pour affiner les recommandations, ajuster le protocole et accompagner l'intégration progressive des changements. Régulièrement espacées, ces séances permettent d'ancrer les résultats dans la durée.

• ACCOMPAGNEMENTS

Un parcours structuré incluant un bilan complet, des séances de suivi et de coaching régulières et un ajustement progressif des recommandations afin d'installer un équilibre durable.

6 semaines à partir de 695 € - 12 semaines à partir de 995 €

Pour ceux qui souhaitent un suivi dans la durée, Pulse Āyurvédā propose des accompagnements personnalisés sur 6 à 12 semaines — bilan complet, séances de suivi régulières et ajustement progressif des recommandations en alimentation, mode de vie et soins.

Chaque parcours s'appuie sur une lecture āyurvédique approfondie des déséquilibres, afin d'en traiter les causes plutôt que les seules manifestations. Ils peuvent être complétés par des soins āyurvédiques pour soutenir et approfondir le processus.

Accompagnements disponibles dans les domaines suivants : Confort digestif · Métabolisme & énergie · Stress & sommeil · Cycles féminins · Fertilité · Maternité · Détoxification & allègement · Remise en forme & vitalité · Mobilité & confort articulaire.

• RETRAITES

Que ce soit pour approfondir un bilan, accélérer un processus engagé, ou simplement entrer dans l'Āyurvédā par la bonne porte — les retraites Pulse offrent un temps à part, loin du quotidien. Guidé par Jayadā, chaque format crée les conditions d'un travail en profondeur — sur les tissus, le système nerveux, les habitudes qui façonnent la santé sur le long terme. Ce que vous ressentez pendant la retraite n'est que le début. Ce qui se consolide après est ce qui fera la différence dans votre quotidien.



ESCALE

Une journée pour soi
Demie journée 395 € / Journée 645 €

Une parenthèse ayurvédique pour ralentir, expérimenter et repartir avec une compréhension nouvelle de votre corps.

- Welcome kit Āyurvēda
- 1 Consultation d'orientation avec Jayadā
- 1 Soins ayurvédiques adaptés à votre constitution ou à votre déséquilibre majeur (90 min)
- Temps de repos et intégration au spa (sauna, hammam)
- 1 Conseils personnalisés alimentation & mode de vie (Journée)
- 1 Collation (Demie journée) ou Repas de midi (Journée)
- 1 Pratique guidée (respiration, mouvement) (Journée)

PARENTHÈSE

Découvrir l'Āyurvēda autrement
3 jours à partir de 1295 €

Une première immersion douce dans l'Āyurvēda — soins quotidiens, ateliers d'initiation et pratiques guidées pour poser les bases d'un équilibre durable.

- Welcome kit Āyurvēda
- 1 Bilan ayurvédique complet avec Jayadā
- 90 min de soins ayurvédiques quotidiens
- 1 Atelier d'initiation aux principes de l'Āyurvēda
- 2 Pratiques guidées (respiration, mouvement)
- 3 Repas inclus
- 1 Bilan de départ avec feuille de route alimentation & mode de vie pour poursuivre à la maison
- 1 Séance de suivi post-retraite (30 min, en ligne)

IMMERSION

Se régénérer en profondeur.
5 jours à partir de 2295 €

Un programme complet de prévention et de régénération — soins approfondis, ateliers, plan alimentaire personnalisé et protocole de plantes — pour une transformation qui se prolonge bien au-delà de la retraite.

- Welcome kit Āyurvēda
- 2 Bilans ayurvédiques avec Jayadā
- 120 min de soins ayurvédiques quotidiens
- 2 Ateliers initiation aux principes de l'Āyurvēda
- 4 Pratiques guidées (respiration, mouvement)
- 1 Plan alimentaire ayurvédique personnalisé
- 5 Repas inclus
- 1 Feuille de route pour poursuivre à la maison
- 2 Séances de suivi post-retraite (30 min, en ligne)

PANCHAKARMA — PULSE RESET

L'Āyurvēda dans sa forme la plus complète
5 jours · Découverte — 7 jours · Purification
10 jours · Signature
(sur devis)

Le programme le plus complet de la tradition ayurvédique, pratiqué ici dans sa forme classique et supervisé par Jayadā — une cure individualisée, ajustée jour par jour, pour une purification et une régénération en profondeur.

Disponible à Cannes, dans l'arrière-pays grassois et en Lubéron. Accès sur évaluation préalable uniquement.

VOTRE EXPÉRIENCE CHEZ PULSE ĀYURVEDA

Afin de préserver la qualité des soins et l'atmosphère du lieu, nous vous invitons à arriver quelques minutes avant votre rendez-vous.

Les soins ayurvédiques s'inscrivent dans une approche globale. Il est recommandé de prévoir un temps de repos après votre séance afin d'en prolonger les bienfaits.

Les soins se reçoivent idéalement dans un état de calme, en évitant les repas lourds juste avant la séance. Dans le respect des principes de l'Āyurvédā, certains soins sont généralement évités pendant les menstruations — nous vous invitons à nous en informer lors de votre réservation afin d'adapter au mieux votre accompagnement.

Nous vous invitons également à limiter les sollicitations extérieures pendant votre présence, notamment en mettant votre téléphone en mode silencieux.


En cas de retard, la durée du soin pourra être ajustée afin de respecter les rendez-vous suivants. Toute modification ou annulation vous est demandée au minimum 24 heures à l'avance. Toute séance non annulée dans ce délai pourra être facturée.


Pour les clients du Nêhō Suites Cannes Croisette, des conditions privilégiées ainsi que la possibilité de facturation sur chambre sont proposées pour un confort optimal. Les réservations peuvent également être effectuées sur place via la réception du Nêhō Suites Cannes Croisette**** pour plus de simplicité.


Soins proposés quotidiennement de 10h00 à 20h00, sur rendez-vous. Veuillez noter que les massages de courte durée sont uniquement disponibles sur des créneaux limités. Contactez-nous pour connaître les disponibilités.

NOUS CONTACTER

Pour toute demande ou pour être guidé dans le choix de votre soin ou accompagnement, nous vous invitons à nous contacter.

 +33 6 48 02 38 88

 spa@pulseayurveda.com

 @pulseayurveda

Des prestations sur mesure peuvent être organisées à domicile ou à bord, sur demande et avec supplément.



réservations



plus d'informations

*Chez Nêhō Suites Cannes Croisette ****.
12 rue Latour-Maubourg, 06400 Cannes*