



Formation Massage Ayurvédique INITIATION ABHYANGA

LE MASSAGE AYURVEDIQUE ABHYANGA

Cette technique ancestrale permet d'harmoniser et de revitaliser la circulation du Prâna, l'énergie de vie.

La pratique de gestes précis et l'application d'huiles que l'on chauffe, permet de tonifier et relaxer les tissus musculaires, d'assouplir les articulations, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique dans le corps, permettant ainsi une meilleure élimination des toxines.

Le stress et les tensions sont évacués, ce qui améliore la qualité du sommeil et l'état général des personnes qui en reçoivent. Le système immunitaire est renforcé.

Au fur et à mesure des séances, les capacités de concentration s'améliorent, l'état psycho-émotionnel devient plus positif, grâce à une meilleure gestion du stress et des émotions. Le corps est globalement renforcé.

DE LA THEORIE A LA PRATIQUE

Cette formation est ouverte à toute personne désireuse d'apprendre les gestes de base du massage ayurvédique pour soi et son entourage, pour l'inclure dans ses soins à titre professionnel, ou souhaitant commencer une formation en massage ayurvédique plus approfondie.

Au cours de cette formation, il s'agit :

- d'apprendre à pratiquer les gestes d'un protocole de massage du corps entier d'une durée d'une heure
- d'aborder la philosophie de l'Ayurveda et les éléments théoriques de base
- de se familiariser avec les huiles ayurvédiques pour la pratique

Le protocole est utilisable dès la fin de la formation

LE PROGRAMME

Les éléments abordés sont les suivants :

- Introduction à l'Ayurveda
- Notions de base sur les 3 doshas Vata, Pitta et Kapha
- Pratique progressive en binôme, permettant de donner et de recevoir le protocole de ce massage
- Notions sur les huiles, le matériel à utiliser et la préparation du praticien

COÛT ET DURÉE DE LA FORMATION

380 euros pour 3 journées consécutives

Réservation 100 euros d'acompte non encaissés avant le stage

Conditions d'annulation : jusqu'à 15 jours avant le stage, le chèque d'acompte sera restitué.

Une attestation est délivrée à chaque participant à la fin du stage, ainsi qu'un support pédagogique

Lieu : Champmotteux - Essonne