



Ayurvédisme Authentique

École d'Ayurvédisme et Massage



Programme de Formation Massage Abhyanga

3 Jours - 21 heures

www.ayurveda-massage-toulouse.fr





Pourquoi un Massage Abhyanga

Les massages ayurvédiques sont une forme de thérapie holistique originaire de l'Inde qui vise à équilibrer le corps, l'esprit et les émotions. Le massage Abhyanga est une technique de massage traditionnelle indienne qui utilise des huiles chaudes et des mouvements spécifiques pour détendre le corps et l'esprit.

Les bienfaits du massage Abhyanga comprennent la réduction du stress, l'amélioration de la circulation sanguine, l'amélioration de la qualité du sommeil, le soulagement des douleurs articulaires, la relaxation musculaire, l'élimination des toxines, harmonisation de la circulation énergétique dans tout le corps ainsi que l'amélioration de l'élasticité de la peau.

Une formation pour qui

Cette formation est destinée aux :

- Personnes ayant un projet professionnel de création de cabinet de massage.
- Indépendants ou salariés travaillant dans le domaine du bien-être ou de la santé et qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences afin de diversifier leurs prestations de services.
- Particuliers qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences à titre personnel ou particuliers passionnés et curieux du monde de l'Ayurvêda.

Aucun prérequis n'est nécessaire, cette formation est ouverte à toutes et tous.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1er jour: Protocole du Massage du dos, des jambes arrière et des pieds

- Respecter la déontologie du masseur pour préserver la santé des personnes
- Savoir accueillir et installer la personne
- Respecter les règles d'hygiène
- Connaître le matériel pour réaliser une séance
- Maîtriser la bonne posture du masseur pour préserver le dos et gérer la qualité des pressions
- Maîtriser les gestes et techniques de pressions fixes et mouvements
- Savoir personnaliser le massage en fonction des doshas ou déséquilibres de la personne massée
- Apports théoriques : les bases de l'ayurvêda

2ème jour: Protocole Massage du ventre, des bras et des jambes avant

- Savoir maîtriser la profondeur et la puissance des pressions réalisées
- Maîtriser les gestes et techniques de percussions, tapotements, balancés
- Savoir favoriser la libre circulation énergétique avec les gestes harmonisants ayurvédiques
- Apports théoriques : la place de l'abhyanga

3ème jour: Protocole du massage de la tête

- S'approprier gestes et techniques : les pressions fixes et en mouvement, percussions, tapotements, balancés
- Apports théoriques : personnalisation d'un abhyanga, bases ayurvédiques
- Connaître l'enchaînement du massage complet, savoir le réaliser sur une séance de 60 min
- Questions / Révision de l'enchaînement de toutes les parties du corps
- Évaluation





Organisation Pédagogique

La formation de massage ayurvédique Abhyanga se déroule sur 3 jours soit 21 heures apportant le savoir-faire d'un protocole de massage ayurvédique d'une heure adaptable selon le type de personne massée. Une initiation à l'ayurvéda viendra compléter la pratique: les notions de bases de l'Ayurvéda, le rôle de l'Abhyanga, ses contre-indications et le choix de l'huile.

- 17 heures d'apprentissage du protocole en binôme
- 4 heures d'apports théoriques

Informations Complémentaires

Le tarif 380 € comprend les cours théoriques et pratiques, un livret pédagogique, les tables de massage et l'huile de massage.

Le travail s'effectue en duo et en groupe. Après une évaluation sommative, un certificat est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

Votre formatrice

Sophie Chantie - Gérante du Centre Ayurvéda Authentique - Centre de bien-être ayurvédique-

3 Rue de la pomme 31000 Toulouse

Consultante ayurvédique, spécialisée en soins féminins ayurvédiques

Formatrice et Praticienne des Massages et Soins ayurvédiques

Diplômée par l'Hôpital AVP, à Coimbatore en Inde

Namasté
Au plaisir de vous voir bientôt !

