



Ayurvédisme Authentique

École d'Ayurvédisme et Massage



Programme de Formation Pochons Médicinaux

3 Jours - 21 heures

www.ayurveda-massage-toulouse.fr





Pourquoi un soin aux Pochons ayurvédiques

Le massage aux pochons médicinaux est une thérapie ayurvédique qui consiste à utiliser des compresses chaudes à base de plantes pour appliquer de la chaleur et de la pression sur le corps. Ce soin utilise une technique spécifique pour créer pressions et frictions nécessaires au soulagement de la personne massée. Les pochons médicinaux sont utilisés depuis des milliers d'années en Inde comme remède naturel pour divers problèmes de santé.

Les bienfaits des Pochons ayurvédiques varient en fonctions des herbes appliquées, ils sont souvent utilisés pour diminuer l'anxiété et le stress, soulager des douleurs musculaires et articulaires, la relaxation musculaire, réduire les douleurs et inflammations, l'élimination des toxines, le rajeunissement de la peau et pour améliorer la santé globale du corps.

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 leur prestation de services
- Particuliers qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences à titre personnel ou particuliers passionnés et curieux du monde de l'Ayurveda

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

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1er jour: Confection des Pochons et Protocole du Massage du dos

- 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 et frictions avec les pochons
- Savoir personnaliser les herbes médicinales en fonction de la personne massée
- Apports théoriques: herboristerie

2ème jour: Protocole Massage des bras et des jambes arrière et avant

- Fabrication de pochons, en gérer la composition
- Savoir maîtriser la profondeur et la puissance des pressions réalisées
- Maîtriser la chaleur des pochons et leur rotation
- Savoir favoriser la libre circulation énergétique favorisée grâce au massage
- Apports théoriques: les bases ayurvédiques

3ème jour: Protocole du ventre et révision

- S'approprier gestes et techniques :la chaleur des pochons et leur renouvellement, les pressions, les percussions, tapotements, les rotations
- Apports théorique: herboristeries et recettes
- 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 du massage aux pochons médicinaux se déroule sur 3 jours soit 21 heures enseignant un protocole de soin ayurvédique complet d'une heure adaptable selon le type de personne massée. Une partie d'ayurveda théorique viendra compléter la pratique: herboristerie, les plantes selon l'Ayurveda, les différentes pathologies et leur recette, ses contre-indications.

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

Informations Complémentaires

Ce tarif 380 € comprend les cours théoriques et pratiques, un livret pédagogique imprimé, 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 Ayurveda 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 !

