

# Stage Massage Ayurvédique 50 hres

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé qui veulent introduire les notions de l'Ayurvéda et du massage Ayurvédique dans leur pratique courante, ou qui veulent se lancer dans cette activité. Le stage est aussi pour ceux qui veulent tout simplement apprendre cette technique millénaire pour leur propre bien-être. L'Abhyanga n'est pas seulement un massage, c'est un soin puissant et efficace d'apaisement de doshas qui donnera à vos clients une expérience de leur état de bien-être véritable.

## Les détails

**Quand** : du 5 au 8 mai 2018

**Où** : Sainte-Valière, 10 rue de l'Égassière, 11120

**Coût** :

675 euros pour les 3 premières inscriptions

725 pour les 3 suivantes et

825 pour les 3 et + derniers

Soyez les premiers à vous inscrire !

**Mode de paiement :**

- Avance/Taxes d'inscription: **195 euros** pour réserver votre place et recevoir le manuel.
- Paiement intégral par chèque et transfère bancaire au plus tard le **3 mai 2018**. Paiement possible aussi par chèques postdatés sur 3 mois pour le reste de la somme à être reçus avant la date du commencement du cours.

**Dates à retenir**

Inscription dès le **1<sup>e</sup> décembre 2017**,

Date limite pour compléter l'étude du manuel : **28 Avril 2018**

Dates pour le paiement : l'avance - au moment de l'inscription ; le reste de la somme avant le début du cours, le **4 mai 2018**

Dates du stage : **du 5 au 8 mai 2018**

**Structure :**

- L'Étude évaluée du manuel et l'étude des cas offrant un total de 18 hres
- 2 Jours (16 hres) introduction aux principes fondamentaux de l'Ayurvéda
- 2 jours Massage Abhyanga (16 hres) (théorie, pratique et préparation des huiles)

**Les compétences :**

1. Une compréhension de la philosophie et de la pratique de l'Ayurvéda
2. Les doshas / identifier la constitution d'une personne/ l'état d'équilibre
3. La préparation des huiles

4. Les effets et la théorie du massage Abhyanga
5. Le massage (pratique) en fonction des doshas

## Méthode d'apprentissage

**THÉORIE:** Avant de commencer la pratique du massage, il est important que vous soyez familiarisés avec la philosophie de la science de l'Ayurveda, ainsi que sa perspective particulière sur le corps humain et l'esprit; Le concept des cinq éléments ou les « mahabhutas »; La notion de doshas ou de constitution et ses caractéristiques; Le prakriti ou l'identification des doshas. Par conséquent, la première partie du cours couvre les aspects théorétiques qui vous donneront une base riche pour la pratique du massage ayurvédique Abhyanga.

*IMPORTANT : Pour mieux approfondir les concepts de la médecine ayurvédique, vous avez à lire et à étudier le manuel de cette formation et répondre aux questions (par courriel électronique) ; ce travail doit être complété 7 jours AVANT la date de début du stage pour pouvoir y participer. Les réponses aux questions doivent être envoyées au plus tard le 28 Avril 2018.*

De cette manière, nous pouvons mieux expérimenter et approfondir ces notions pendant le cours. Cette partie est obligatoire. Pour inscription en dernière minute, veuillez me contacter directement au 06 95 33 74 61.

**PRATIQUE:** dans la deuxième partie du stage, vous pouvez pratiquer la technique de massage, étape par étape, la manière d'appliquer, les avantages et les effets, etc.

## Objectifs

Dans ce cours, notre objectif est de vous équiper avec les compétences nécessaires pour effectuer le massage Ayurvédique Abhyanga de manière professionnelle et efficace et pour vous donner un aperçu de l'Ayurveda en tant que science et médecine de la prévention et de mode de vie.

- Comprendre l'approche ayurvédique particulière sur l'organisme humain; Les constitutions, les cinq éléments, le système énergétique.
- Percevoir l'être humain d'un point de vue holistique (corps et esprit).
- **Identifier rapidement la constitution et les besoins de votre client pour lui offrir la meilleure expérience Abhyanga et un apaisement immédiat des doshas.**
- Connaître les effets, les indications et les contre-indications du massage.
- Effectuer le massage Ayurvédique Abhyanga complet, adapté à la constitution du client.

## Curriculum

### JOUR 1

- Qu'est-ce que l'Ayurveda, court historique
- Les 5 éléments ; Les 20 attributs ou qualités de la matière
- Les Doshas et les étapes de la vie, les moments de la journée, la saison et le climat;
- Les Doshas, les qualités, les actions, les lieux et conditions aggravées
- Les facteurs qui aggravent les Doshas
- Prakriti et Vikriti

- Pratique le massage de la tête, des mains et des pieds

## JOUR 2

- Courte intro a l'anatomie Ayurvédique
- Les 7 types de constitution: analyse constitutionnelle
- L'analyse de la constitution, l'évaluation rapide de la constitution
- Agni, le principe de transformation
- Ama, les toxines
- La psychologie de l'Ayurvéda
- Pratique : le massage de jambes et des bras

## JOUR 3

- Introduction aux points Marma
- L'Alimentation Tridoshique
- La Consultation Ayurvédique (conseils style de vie Ayurvéda)
- Les huiles ayurvédiques et leur importance
- Les huiles essentielles en fonction des doshas
- Préparation des huiles pour le massage
- Abhyanga introduction théorie et démonstration
- Pratique : le massage du ventre et du dos

## JOUR 4

- Pratique Abhyanga 1 h et 1h 30
- Conseils générales pour la pratique professionnelle
- Révision
- Questions réponses

### **Suite au Stage :**

**Études de cas :** 2 études de cas et séances Abhyanga de 75 minutes chacune avec 2 personnes différentes.

**L'examen final :** Les études de cas seront examinés et un examen pratique de 60/75 min aura lieu