

Formation au massage Abhyanga

L'Abhyanga est un massage global pratiqué avec des huiles chaudes. Ce massage de décontraction musculaire **est la base incontournable de tous les soins ayurvédiques**. Il active la circulation énergétique, sanguine et lymphatique. Ce soin apaise l'ensemble du système nerveux.

A travers ces nombreux bienfaits, l'Abhyanga répond aux besoins des maux du monde moderne.

Objectif de la formation :

- Acquérir la technique du massage Abhyanga.
 - Connaissance des grands principes de l'Ayurvéda.
 - Prendre conscience des bienfaits que procure ce massage et savoir l'appliquer à bon escient.
- Indications- contre-indications.
- Connaissance et utilisation des huiles de massage.
 - Préparation et hygiène de vie du praticien. Approche du Yoga, des moyens de relaxation, sensibilisation au développement des sens.

La formation :

Cette **formation est ouverte à toutes personnes** désireuses d'acquérir un protocole de massage ayurvédique.

Des cours de Yoga, méditation et respiration ponctueront le début et la fin de vos journées pour permettre de vous ancrer, libérer vos tensions et vous préparer. Un moment essentiel avant de pratiquer.

La formation s'articule sur trois week-ends.

La prochaine formation se déroule les week-ends du 19 et 20 septembre, les 03 et 04 octobre et 24 et 25 octobre 2020.

Elle se déroule dans notre centre 59 rue de Ponthieu - Paris 08.
De 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h30.

Cette formation de base technique peut être complétée par une ou plusieurs journée(s) de perfectionnement afin d'acquérir une maîtrise plus profonde.

Certificat :

Au terme de la formation, **il vous est délivré un certificat individuel**, attestant de votre participation pour la durée du stage et validant l'acquisition technique du massage Abhyanga.

Règlement de la formation :

Le coût de la formation pour les 2 week-ends est de 750€.

A l'inscription, il vous est demandé de versées 30% d'arrhes (225€)
Le solde devra être réglé au plus tard le 1er jour du stage (525€).

A la fin de la formation un certificat vous sera remis.

Un suivi des élèves se fera pendant 6 mois après la formation (skype ou zoom).

Votre programme :

Programme de la journée

1^{er} jour

09h30 – 10h00 : Présentation des cours et des participants

10h10 – 11h00 : Séance de yoga / respiration, préparation aux soins

11h10 – 12h30 : Pratique

12h30 – 13h50 : Déjeuner (possibilité de ramener votre repas)

14h00 – 14h50 : Théorie (les grands principes de l'ayurveda)

15h00 – 16h50 : Pratique

17h00 – 17h30 : Yoga nidra, méditation

Jours suivants

09h30 – 10h20 : Séance de yoga / respiration

10h30 – 12h30 : Pratique

12h30 – 13h50 : Déjeuner

14h00 – 14h50 : Théorie (les grands principes de l’ayurvéda suite, les bienfaits et les contre-indications pour les soins, savoir-être du praticien ...)

15h – 16h50 : Pratique

17h – 17h30 : Yoga nidra, méditation

Nous joindre :

Espace Ayur

Mail : contact@espace-ayurvedique.fr

Téléphone : Samia : 06.58.61.11.03

Bulletin d’inscription :

Nom et prénom :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

E-mail :

Niveau d’étude et spécialité :

Situation professionnelle :

Vos attentes et motivations pour la formation :

Pour vous inscrire, retournez nous les informations suivantes par mail (contact@espace-ayurvedique.fr) ou par courrier.

Joindre également un règlement de 225€ (Par chèque à l’ordre de Tridoshas ou par virement), nous demander le RIB par mail.

Espace Ayur
Arcade des Champs Elysées
59 rue de Ponthieu
75008 Paris

Pour aller plus loin, apprenez les bases de l'Ayurvédà en E-learning :

Vous souhaitez acquérir des connaissances solides en ayurvédà, nous proposons également des cours en e-learning. Pour apprendre et évoluer à votre rythme.

A tout moment vous pouvez nous poser vos questions par mail.

1 – Les grands principes de l'Ayurvédà (les 5 éléments, les 3 doshas, les sous doshas, les dhatus ...)

2 – Agni, la digestion, l'élimination des toxines

3 – L'Alimentation (les 6 saveurs, les groupes d'aliments, recettes ...)

4 – La routine quotidienne (dinacharya, hygiène de vie)

5 – La phytothérapie

Un examen finalise la formation pour valider vos connaissances et corriger vos lacunes.

Nous vous conseillons de suivre cet enseignement pour avoir une meilleure compréhension des différentes constitutions et ainsi adapter vos massages.

Le tarif est de 300€ pour les 5 modules.

Un suivi des élèves se fera pendant 6 mois après la formation (skype ou zoom).

A suivre pour 2021... la formation de conseiller de vente en compléments alimentaires ayurvédiques.

D'autres dates seront prévues pour acquérir la pratique d'autres soins (Shirodhara, réflexologie bol kansu, basti ...). N'hésitez pas à nous communiquer vos souhaits.

Règlement intérieur du centre :

Horaire de la formation :

De 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h30.

Retard ou absence :

Il est demandé à chaque étudiant d'être à l'heure

Tenue vestimentaire :

Pour les sessions pratiques, prévoir un maillot de bain, 2 grandes serviettes, et une tenue en coton confortable.

Déjeuner et occupation des lieux

Possibilité de ramener son déjeuner et de le prendre sur place.

Téléphone portable

Les téléphones portables ne sont pas acceptés, il est demandé de les éteindre pendant les temps de formation.

Photos et vidéos

Pour le respect de la vie privé de chacun, il n'est pas autorisé de prendre de photos ou de vidéos lors de la formation.

Interdiction de fumer

Il est interdit de fumer dans les locaux.

Conseils :

Nous le dirons jamais assez, entraînez-vous. Nous apprenons aussi bien en pratiquant qu'en recevant.

Tenez un cahier pour les massages que vous donnez, inscrivez la date, le ressenti de la personne, votre état d'esprit ...

Vous pouvez également recevoir des soins à l'Espace Ayur : www.espace-ayurvedique.fr

Nous vous conseillons les ouvrages suivants :

