

# Formation au massage Mukha-abhyanga

Le massage **Mukha-abhyanga** est un soin du visage **régénérant et tonifiant**.

Ce **soin anti-âge**, réduit les rides et illumine le teint. La peau est **lissée, détoxifiée, nettoyée en profondeur et nourrit**.

## Déroulement du soin :

- 1 – Démaquillage du visage
- 2 - Massage du visage, cou et buste avec une huile bio
- 3 – Application d’un masque anti-âge
- 4 – Application d’une huile sèche bio en fonction de votre type de peau

**La préparation du masque** se fait **en fonction du type de peau** (subtil mélange de curcuma, d’argile blanche, d’aloé véra, de pétale de rose, de farine de riz ...).

Ces effets sont nombreux :

- Hydrate, nourrit et raffermie
- Lutte contre le relâchement cutané et contre les rides
- Nettoie et purifie
- Régénère les différentes couches du visage (épiderme et derme)
- Illumine le teint
- Lisse et effet tenseur
- Apaise le mental

**Le Mukha-abhyanga** peut-être réalisé sur **tout type de peau**.

## Objectif de la formation :

- Acquérir la technique du mukha-abhyanga (soin du visage) d’une durée de 1H.
- Prendre conscience des effets et des bienfaits que procure le massage et savoir l’appliquer à bon escient. Indications- contre-indications.
- Application en fonction du type de peau

- Préparation et hygiène de vie du praticien.

### La formation :

Cette **formation est ouverte à toutes personnes désireuses d'acquérir le protocole de soin visage**. L'objectif est d'acquérir la pratique du massage visage Mukha-Abhyanga.

**La formation s'articule sur 2 journées**. Elle peut être complétée par une ou plusieurs journée(s) de perfectionnement.

**La prochaine formation se déroule le week-end du 29-30 avril 2023.**

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

### 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 Mukha-abhyanga.

### Règlement de la formation :

Le coût de la formation pour les 2 journées est de 280€.

A l'inscription, il vous est demandé de verser 30% d'arrhes (84€)  
Le solde devra être réglé au plus tard le 1er jour du stage (196€).

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

### Votre programme :

Programme de la journée

#### 1<sup>er</sup> jour

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

10h10 – 12h30 : Préparation et Pratique

12h30 – 14h00 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie

15h00 – 16h50 : Pratique

17h00 – 17h30 : Yoga nidra, méditation

## Nous joindre :

Espace Ayur

Mail : [contact@espace-ayurvedique.fr](mailto: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](mailto:contact@espace-ayurvedique.fr)) ou par courrier.**

Joindre également un règlement de 84€ (Par chèque à l'ordre de Samia Kafi 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).

**D’autres dates seront prévues pour acquérir la pratique d’autres soins (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 17h.

#### **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.

#### **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 chaque massage donné, 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](http://www.espace-ayurvedique.fr)

### Nous vous conseillons les ouvrages suivants :

