

Formation au massage Udvaartana

Le massage **Udvaartana** est un soin **détox, drainant et stimulant**.

Ce massage Udvaartana se fait à sec sur tout le corps. Un **mélange de poudre de pois chiche, de plantes et d'épices est appliqué sur tout le corps** par friction.

Ces effets sont nombreux :

- Elimine les toxines
- Aide à la perte de poids, réduit la cellulite et affine la silhouette
- Diminue la rétention d'eau
- Relance le système lymphatique et la circulation sanguine
- Embellit, lisse et revitalise la peau
- Améliore la souplesse des articulations

Les techniques de pression et friction permettent au mélange de poudre **de pénétrer en profondeur dans les différents tissus. Une chaleur se crée dans le corps, ce qui aide à liquéfier les toxines**, réduire la rétention d'eau, stimuler la circulation lymphatique et sanguine.

Udvaartana diminue l'excès de kapha et peut augmenter Vata.

Objectif de la formation :

- Acquérir la technique du massage Udvaartana 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.
- Connaissance et utilisation de la préparation appliquée sur le corps : mélange de poudre, de plantes et d'épices.
- Préparation et hygiène de vie du praticien.

La formation :

Cette **formation est ouverte aux personnes qui maîtrisent le massage Abhyanga**. L'objectif est d'acquérir la pratique de ce soin.

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

Les prochaines journées de formation Udvardana se déroulent les 11-12 février 2023.

Au sein de notre centre Espace Ayur - 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 Udvardana.

Règlement de la formation :

Le coût de la formation pour la journée est de 260€.

A l'inscription, il vous est demandé de versées 30% d'arrhes (78€)
Le solde devra est réglé au plus tard le 1er jour du stage (182€).

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

Votre programme :

Programme de la journée

1^{er} jour

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

10h10 – 12h30 : Préparation et Pratique

12h30 – 13h50 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie

15h00 – 16h50 : Pratique

17h00 – 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 78€ (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

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 :

Horaires 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.

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

Nous vous conseillons les ouvrages suivants :

