

# Formation au massage Abhyanga

**L'Abhyanga** est un massage 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. Il procure un grand bien-être et agit autant sur le physique que sur le psychique.

## Objectif de la formation :

- Connaissance des grands principes de l'Ayurvéda.
- Acquérir la technique du massage Abhyanga (massage du corps entier) 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 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. L'objectif est d'acquérir la pratique de l'abhyanga (massage du corps entier).

Des cours de Yoga, méditation et respiration ponctuent 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**. Elle peut être complétée par une ou plusieurs journée(s) de perfectionnement.

**La prochaine formation se déroule les week-ends du 01 et 02 mai, 08 et 09 mai et 22 et 23 mai.**

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

## 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 3 week-ends est de 750€.

A l'inscription, il vous est demandé de versées 30% d'arrhes (225€)

Le solde devra est 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<sup>er</sup> jour

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

10h10 – 10h40 : Séance de yoga / respiration, préparation aux soins

10h50 – 12h30 : Pratique

12h30 – 13h50 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie (les grands principes de l'ayurvéda)

15h00 – 16h50 : Pratique

17h00 – 17h30 : Yoga nidra, méditation

### Jours suivants

09h30 – 10h00 : Séance de yoga / respiration

10h10 – 12h30 : Pratique

12h30 – 13h50 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie (les grands principes de l'ayurvéda suite, les bienfaits et les contre-indications pour les soins, savoir-être du praticien ...)

15h10 – 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 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'Ayurvéda en E-learning :

Vous souhaitez acquérir des connaissances solides en ayurvéda, 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’Ayurvédā (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 (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.

#### **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 :

