

# Formation au soin Marma

**Les Marmas sont des points vitaux** localisés dans des zones précises en lien avec des organes, des fonctions organiques et autres. La connaissance de ces points et leur lecture sont un moyen particulièrement efficace pour **comprendre les problématiques de santé du corps humain**.

Bien connu du Kalari Payat (l'art martial indien) et de l'Ayurvéda, **les points Marmas donne une technique puissante et subtile du soin du corps**.

Cette formation est ouverte aux personnes ayant préalablement des bases de connaissances et de pratique de l'Ayurvéda.

## Objectif de la formation :

- Acquérir la technique du soin Marma.
- Prendre conscience des bienfaits que procure ce massage et savoir l'appliquer à bon escient. Indications- contre-indications.
- Connaitre les huiles, les huiles essentielles et autre moyen pouvant être utilisé pour le soin Marma.
- Préparation et hygiène de vie du praticien. Sensibilisation au développement des sens.

## La formation :

Cette **formation est ouverte aux personnes** qui maîtrise le massage Abhyanga (soin du corps au huile chaude). L'objectif est d'acquérir la pratique des points Marma.

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

**La prochaine formation se déroule les week-ends du 13-14 avril et 27-28 avril 2024.**

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

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 pour améliorer les capacités physiques.

## 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 de Marmathérapie**.

## Le déroulement de la formation :

Programme de la journée

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

09h30 – 09h55 : Présentation des cours et des participants

10h00 – 10h25 : Séance de yoga / respiration

10h30 – 12h30 : Pratique

12h30 – 13h50 : Déjeuner

14h00 – 14h50 : Théorie

15h00 – 16h50 : Pratique

17h00 – 17h30 : Yoga nidra, méditation

### Jours suivants

09h30 – 09h55 : Séance de yoga / respiration

10h00 – 12h30 : Pratique

12h30 – 13h50 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie

15h10 – 16h50 : Examen par mise en situation (avec des volontaires extérieurs)

17h – 17h30 : Yoga nidra, méditation

## Règlement de la formation :

**Le coût de la formation est de 540€ pour les 2 week-ends.**

A l'inscription, il vous est demandé de versées 30% d'arrhes (160€)

Le solde devra est réglé au plus tard le 1er jour du stage (380€).

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

Un suivi des élèves se fera pendant 6 mois après la formation.

**Bulletin d'inscription :**

Nom et prénom :

Adresse complète :

Numéro de téléphone :

E-mail :

Niveau d'étude et spécialité :

L'école où vous avez acquis l'abhyanga :

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 des arrhes de 160€ (Par chèque à l'ordre de Tridoshas ou par virement), nous demander le RIB par mail.

**Nous joindre :**

Espace Ayur

Mail : [contact@espace-ayurvedique.fr](mailto:contact@espace-ayurvedique.fr)

Téléphone : Fabien 06.61.14.85.02

Espace Ayur

Arcade des Champs Elysées

59 rue de Ponthieu

75008 Paris

## 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 les massages que vous donnez, inscrivez la date, le ressenti de la personne, votre état d'esprit ...

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

## Nous vous conseillons les ouvrages suivants :



