

Formation au soin Padabhyanga - Kansu

Le Padabhyanga est une réflexologie plantaire pour détendre et revitaliser le système nerveux, améliorer le sommeil, réduire le stress.

Ce soin traditionnel est **transmis de génération en génération au sein des familles indiennes.**

L'ayurvéda accorde une place toute particulière au soin des pieds. Ils sont le miroir de notre bien-être général. De **nombreuses terminaisons nerveuses liées aux organes vitaux se retrouvent aux pieds.**

En stimulant ces points vitaux, **les doshas sont équilibrés, les fonctions vitales s'harmonisent pour contribuer au maintien d'une bonne santé.**

Padabhyanga signifie massage des pieds, il est composé de deux mots sanskrits ; « Pada » - les pieds et « Abhyanga » - massage doux.

La première étape du soin consiste à effectuer un massage des pieds manuellement et la deuxième à utiliser un bol kansu sur la voûte plantaire avec du ghee.

Le bol Kansu est constitué d'un alliage de 5 métaux (cuivre, zinc, argent, étain et or), il **agit sur les points réflexes des pieds pour activer la bonne circulation de l'énergie vitale.** Il équilibre l'élément feu du corps et apporte une détente très profonde.

Les bienfaits du Padabhyanga sont nombreux :

- ❖ améliore le sommeil,
- ❖ équilibre l'élément feu : réduit les inflammations, les excès de chaleur et équilibre la température du corps.
- ❖ réduit le stress, angoisse et colère,
- ❖ lutte contre la fatigue chronique,
- ❖ réduit les maux de tête et migraine,
- ❖ améliore la vue et soulage la fatigue oculaire,
- ❖ élimine les tensions musculaires,
- ❖ active la circulation énergétique,
- ❖ améliore le rythme cardiaque,
- ❖ réduit les problèmes digestifs,
- ❖ active le système lymphatique,

- ❖ renforce le système immunitaire,
- ❖ stimule la circulation sanguine,

Objectif de la formation :

- Acquérir la technique du massage manuel des pieds.
- Acquérir la technique du massage avec le bol Kansu.
- Prendre conscience des bienfaits que procure ce soin et savoir l'appliquer à bon escient ; indications- contre-indications.

La formation :

Cette **formation est ouverte à toutes personnes** sans prérequis.

La prochaine formation se déroule le week-end du 27-28 janvier 2024.

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

Cette formation technique de base peut être complétée à la demande par une ou plusieurs journée(s) de perfectionnement afin d'acquérir une maîtrise approfondie.

Certificat :

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

Règlement de la formation :

Le coût de la formation est de 270€.

A l'inscription, il vous est demandé de verser 90€ d'arrhes
Le solde devra être réglé au plus tard le 1er jour du stage (180€).

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

Votre programme :

Programme de la journée

1^{er} jour

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

10h10 – 12h30 : Pratique du massage de préparation des pieds (réflexologie manuelle)

12h30 – 13h50 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie (les principes d'utilisation du Padabhyanga, les bienfaits et les contre-indications pour le soins ...)

15h10 – 16h50 : Pratique

17h00 – 17h30 : Yoga nidra, méditation

Jours suivants

09h30 – 12h30 : Pratique

12h30 – 13h50 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie

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

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 :

Avez-vous des connaissances en Ayurvéda ? :

Vos attentes pour cette formation :

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

Joindre également un règlement de 90€ (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

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 ...

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

Nous vous conseillons les ouvrages suivants :

