

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-échauffement, 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-échauffement, 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 03-04 mai, 10-11 mai & 07-08 Juin 2025

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 780€.

A l'inscription, il vous est demandé de versées 30% d'arrhes (230€)

Le solde devra est réglé au plus tard le 1er jour du stage (550€).

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 – 10h40 : Séance de yoga-échauffement / 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-échauffement / 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

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 230€ (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 :

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 :



