

# Formation au massage Mukha-abhyanga

Le massage **Mukha-abhyanga** est un soin du visage **régénérant et tonifiant**.

Ce **soin anti-âge**, réduit les rides et illumine le teint. La peau est **lissée, détoxifiée, nettoyée en profondeur et nourrit**.

## Déroulement du soin :

- 1 – Démaquillage du visage
- 2 - Massage du visage, cou et buste avec une huile bio
- 3 – Application d’un masque anti-âge
- 4 – Application d’une huile sèche bio en fonction de votre type de peau

**La préparation du masque** se fait **en fonction du type de peau** (subtil mélange de curcuma, d’argile blanche, d’aloé véra, de pétale de rose, de farine de riz ...).

Ces effets sont nombreux :

- Hydrate, nourrit et raffermie
- Lutte contre le relâchement cutané et contre les rides
- Nettoie et purifie
- Régénère les différentes couches du visage (épiderme et derme)
- Illumine le teint
- Lisse et effet tenseur
- Apaise le mental

**Le Mukha-abhyanga** peut-être réalisé sur **tout type de peau**.

## Objectif de la formation :

- Acquérir la technique du mukha-abhyanga (soin du visage) 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.
- Application en fonction du type de peau

- Préparation et hygiène de vie du praticien.

### La formation :

Cette **formation est ouverte à toutes personnes désireuses d'acquérir le protocole de soin visage**. L'objectif est d'acquérir la pratique du massage visage Mukha-Abhyanga.

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

**La prochaine formation se déroule le week-end du 31 mai & 1<sup>er</sup> Juin 2025.**

Elle se déroule dans notre centre 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 Mukha-abhyanga.

### Règlement de la formation :

Le coût de la formation pour les 2 journées est de 295€.

A l'inscription, il vous est demandé de verser 30% d'arrhes (85€)  
Le solde devra être réglé au plus tard le 1<sup>er</sup> jour du stage (210€).

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

### Votre programme :

Programme de la journée

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

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

10h10 – 12h30 : Préparation et Pratique

12h30 – 14h00 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie

15h00 – 16h50 : Pratique

17h00 – 17h30 : Yoga nidra, méditation

## 2<sup>ème</sup> jour

09h30 – 10h00 : Préparation et Théorie

10h10 – 12h30 : Pratique

12h30 – 14h00 : Déjeuner

14h00 – 15h00 : Théorie

15h00 – 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 85€ (Par chèque à l'ordre de Samia Kafi 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 17h.

### **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 :



