

# Formation au soin Shirodhara

**Le Shirodhara** est un soin utilisé en Ayurvéda pour **réduire les déséquilibres nerveux**, notamment au niveau de la sphère cérébrale.

Le Shirodhara désigne « un flux sur le front », cette méthode permet **d'équilibrer et apaiser le système nerveux**. Un **filet d'huile** est appliqué sur le front dans un mouvement de **balancement doux** et rythmique.

Ce soin est particulièrement recommander pour **calmer le stress et soulager des troubles associées comme la dépression, l'anxiété, la fatigue mentale, les problèmes de concentration, les maux de tête, l'insomnie ...**

Ce soin puissant permet un apaisement et une **relaxation profonde du corps et de l'esprit**. Il purifie, régénère et stimule **l'élimination des toxines mentales**.

## Objectif de la formation :

- Acquérir la technique du massage Shiroabhyanga, massage de préparation de la tête.
- Acquérir la technique Shirodhara et l'utilisation des moyens matériels afin de mener une séance complète.
- Prendre conscience des bienfaits que procurent ce soin et savoir l'appliquer à bon escient. Indications- contre-indications.
- Avoir une connaissance des huiles utilisées et autres flux possibles ainsi que leur intérêts.

## La formation :

Cette **formation est ouverte aux personnes** qui maîtrise le massage Abhyanga (soin du corps au huile chaude).

**La prochaine formation se déroule le week-end du 1<sup>er</sup> et 2 juin 2024.**

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

Cette formation de base technique peut être compléter 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 est délivré un certificat individuel**, attestant de votre participation pour la durée du stage et validant l'acquisition technique du Shirodhara.

## Règlement de la formation :

Le coût de la formation est de 270€.

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

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 – 12h30 : Pratique du massage de préparation Shiroabhyanga (massage de la tête)

12h30 – 13h50 : Déjeuner

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

15h10 – 16h50 : Pratique du Shirodhara

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](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 :

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 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 :

### **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 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](http://www.espace-ayurvedique.fr)

### Nous vous conseillons les ouvrages suivants :

