



PASSION AYURVEDA

formation - massage - bilan santé

FORMATION PASSION AYURVEDA

Formation « Massage Ayurvédique Abhyanga »

Durée 2 jours – 14h de formation

Formez-vous afin de pratiquer ce massage issu de la médecine traditionnelle indienne. Le massage Abhyanga, littéralement « massage à l'huile » est une des pratiques les plus anciennes de la médecine Ayurvédique. Il améliore la circulation des fluides corporels et ma digestion. Ce massage agit aussi sur le plan émotionnel, il apporte sérénité et plénitude en agissant sur l'humeur et l'estime de soi.

Programme de formation :

Jour 1

- Accueil et Respiration Pranayama pour les masseurs
- Les origines du massage Ayurvédique, les Marmas.
- Pratique des techniques du massage Abhyanga sur la tête et corps face antérieure avec démonstration du massage. Travail en binôme.
- Connaitre les éventuelles contre-indications pour les patients.

Jour 2

- Respiration Pranayama pour les masseurs
- Comprendre les doshas et faire une analyse constitutionnelle Ayurvédique, qui permettra d'adapter votre soin aux besoins de vos clients.
- Adaptation du toucher aux différents types constitutionnels.
- Pratique des techniques de massage Abhyanga corps face postérieure avec démonstration du massage. Travail en binôme.
- Pratique en binôme du massage.

Objectifs :





PASSION AYURVEDA

formation - massage - bilan santé

Maîtriser les différentes techniques utilisées dans le massage : Effleurages, pressions, percussions, pétrissages, étirements.. Savoir adapter son massage à chaque personne selon sa constitution.

Tous les protocoles vous sont donnés format papier, vous permettant de les revoir quand vous le souhaitez.

Validation :

A la fin du deuxième jour le massage est réalisé en entier et ainsi un certificat de formation sera remis au stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.

Prérequis :

Il n'y a pas vraiment de prérequis obligatoire mais sachez que cette formation se fait sur seulement 2 jours, donc en accéléré. Mieux vaut déjà avoir l'habitude de masser. Mais enfin si vous souhaitez débiter dans cet art avec ma formation cela est possible mais vous demandera encore plusieurs heures d'entraînement une fois rentré chez vous.

Le nombre de personnes dans cette formation est limité à 6 personnes maximum.

« Le massage doit être un exercice pour le praticien. Etant donné qu'un bon massage fait appel à l'énergie ou force pranique, celui qui masse doit respirer profondément et lentement. Il faut prendre garde à ne pas s'essouffler, car cela crée une tension au niveau du cœur, et peut dilater les muscles cardiaques ; Le praticien doit être à même de contrôler sa respiration, se relaxant entre les actes pour inspirer profondément. Un bon massage doit faire transpirer le praticien et cela est bénéfique. »

Extrait du livre « Massage Traditionnel Ayurvédique »

