

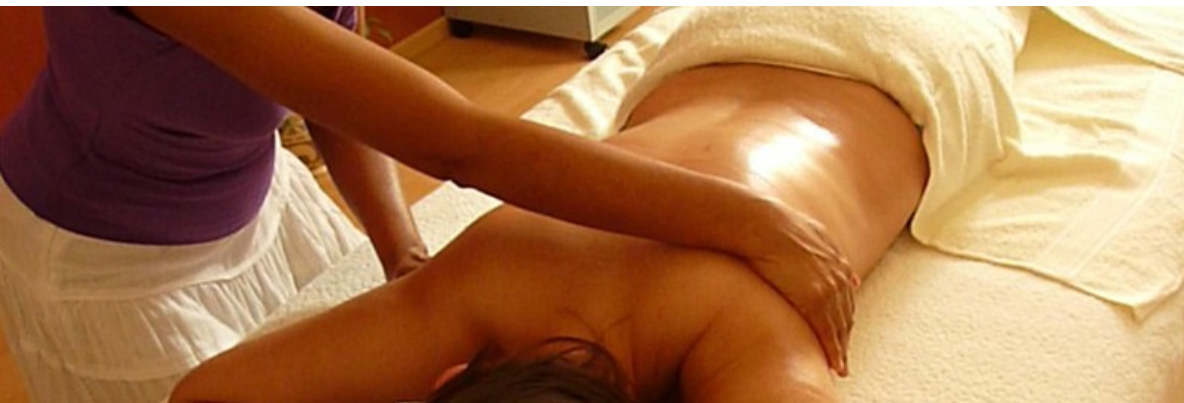
THÉRAPEUTE CORPOREL EN AYURVÉDA

CERTIFICAT ABHYANGA NIVEAU 1



LE MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

- ▶ Issu d'une des plus anciennes pratiques de la médecine ayurvédique traditionnelle indienne, le massage Abhyanga littéralement "application d'huile" a des vertus qui dépassent le simple effet relaxant et tonifiant d'un massage, il est un élément essentiel d'une bonne santé.
- ▶ Il agit en premier lieu sur la libération de *ama*, les toxines physiques et émotionnelles qui obstruent la circulation du *prana* le souffle vital. En libérant les toxines, il allège le corps et l'esprit.
- ▶ Il rééquilibre le Prana et les trois *doshas*, *vata*, *pitta*, *kapha*, ces trois forces qui interagissent et sont en mouvement constant dans le corps.
- ▶ Ce processus de détoxination permet une meilleure circulation des fluides corporels, stimule la digestion, agit favorablement sur les articulations, tonifie les muscles, soulage les douleurs, renforce le système immunitaire, la capacité d'auto-guérison.
- ▶ Abhyanga favorise la sécrétion d'endorphine, hormone de bien-être et baisse la sécrétion d'adrénaline, hormone de stress, il apaise le système nerveux, améliore la résistance au stress, il apporte sérénité, soulage les insomnies, à des effets positifs sur les états dépressifs, la fatigue...
- ▶ Il occasionne une prise de conscience du schéma corporel.



OBJECTIFS

- Compréhension de l'Ayurvéda, origine, histoire, ses champs d'application...
- Intégrer les principes fondamentaux de l'Ayurvéda dans la pratique des massages ayurvédiques.
- Acquisition des différentes techniques traditionnelles du massage Abhyanga.
- Approfondir l'art du toucher.
- Maîtriser les techniques de respiration qui accompagnent les protocoles de soin.
- Apprendre à utiliser les huiles ayurvédiques.
- Développer ses compétences.
- Découvrir, explorer, intégrer, professionnaliser l'art du massage ayurvédique Abhyanga.
- Développer une activité valorisante en proposant des soins de grande qualité.
- Gestion de la clientèle, du temps, des tarifs.
- L'art de l'écoute.

CONTENU DE LA FORMATION

Massage Ayurvédique Abhyanga du corps et des extrémités

► APPROCHE DE L'AYURVÉDA

- L'Ayurvéda, ses origines.
- Étude des principes de base de l'Ayurvéda :
- Les *pancha mahabhutas*, les 5 éléments fondamentaux.
- Les 3 *doshas* : *vata*, *pitta*, *kapha*.
- Les 3 *doshas* et leur expression psycho-physiologique dans la constitution (*prakriti*)
- Étude des principes de *ama* toxines, de *agni* feu digestif, en lien étroit avec les massages ayurvédiques.
- Apprendre à remplir la fiche spécifique pour identifier les trois tempéraments : *vata*, *pitta*, *kapha*.
- Approfondir l'étude des *doshas* V-P-K, leur *guna* (qualité) et le principe d'antidote pour les apaiser.
- L'écoute dans le cadre professionnel.

► LES HUILES AYURVÉDIQUES

- Leurs propriétés.
- Bienfaits et contre-indications en fonction des 3 *doshas*.
- Huiles appropriées en fonction des saisons, des différentes parties du corps.
- Mélanges spécifiques.

► **LE SOUFFLE, LA DIMENSION ÉNERGÉTIQUE DU MASSAGE ABHYANGA**

- Explorer les techniques de souffles pour accentuer les effets du massage.
- Énergiser les mains pour une efficacité optimale.
- Se décharger, se recharger entre chaque massage.

► **PRÉPARATION DU PRATICIEN ET DE L'ESPACE DE SOIN**

- Respiration consciente pour maintenir une bonne énergie.
- Techniques posturales.
- Concentration et méditation.
- Préparation de l'espace de soin.

► **PROTOCOLES DE MASSAGE ABHYANGA DES EXTRÉMITÉS**

- Démonstration et pratique du protocole complet du massage ayurvédique crânien.
- Les méridiens crâniens.
- Démonstration et pratique des massages ayurvédiques des extrémités : cou, visage, mains et pieds.
- Bienfaits.
- Dans quels contextes les utiliser.

► **PROTOCOLE DE MASSAGE ABHYANGA DU CORPS**

- Démonstration et pratique du protocole complet du massage ayurvédique Abhyanga.
- Techniques et mouvement spécifiques pour équilibrer les *doshas*, *vata*, *pitta*, *kapha*.
- Apprentissage des touchers thérapeutiques pour favoriser la circulation du *prana* souffle, la libération des tensions, apaiser *vata dosha* l'élément vent qui déséquilibre des autres *doshas*.

► **INDICATIONS**

- Abhyanga comme pratique régulière de prévention, de détoxination, de réjuvenation, de bien-être.
- Les bienfaits, les contre-indications.

► **EXAMEN PRATIQUE**

Certification "ABHYANGA NIVEAU 1" par Rani Ayurveda

CÔTÉ PRATIQUE

Date 2019

NIVEAU I

- **Module 1** : 25 - 26 - 27 janvier 2019 / 360 € 20 – 21 - 22 septembre 2019 / 360 €
- **Module 2** : 01 – 02 – 03 mars 2019 / 360 € 22 - 23 - 24 novembre 2019 / 360 €
- **Module 3** : 28 - 29 - 30 - 31 mars 2019 / 480 € 12 -13 – 14 - 15 décembre 2019 / 480 €

Tarif NIVEAU 1 : 1200 €

Nombre d'heure : 80 heures

Lieu de la formation* : Villa Rani / 4 Rue du Moulin / 11240 DONAZAC

*Sujet à modification selon le nombre de participants

Prise en charge

Si cette formation est prise en charge par un fond d'aide à la formation professionnelle ajouté un supplément de 250 € par module pour les frais de gestion*.

*Ce tarif ne prend pas en compte les frais d'hébergement et les repas.

Arrhes / 300 €

Inscription

Inscription validée à réception des documents et des arrhes.

[Document à retourner](#)

Hébergement

Chambre partagée + déjeuner + dîner / Tarif 60 € la nuitée

Petit déjeuner : à chacun de se prendre en charge, cuisine sur place.

Formateurs

Basanti MEYNET : Formatrice / Auteure de la formation / 15 années d'expérience en cabinet

Jean Pierre MEYNET : Professeur de yoga / Techniques de souffle, postures, concentration, méditation.