

THÉRAPEUTE CORPOREL EN AYURVÉDA

CERTIFICAT ABHYANGA NIVEAU 2

LES MASSAGES AYURVÉDIQUES SPÉCIFIQUES

Sur les bases acquises dans le NIVEAU 1 nous allons approfondir des pratiques de soins spécifiques. Ces massages ayurvédiques de grande qualité permettent d'introduire dans votre pratique l'usage de plantes et leurs propriétés, de travailler en profondeur les différents tissus du corps, en fonction des *Doshas* ou de leur déséquilibre. Ils sont très importants pour gérer l'équilibre de *Vata*, *Pitta*, *Kapha*, avec des protocoles de soin qui leur sont propres. Ils vous aideront à diversifier votre savoir faire en milieu professionnel.

► SAUNDARYA / *Soin du visage au bol kansu*

Ce soin est un complément important du massage Abhyanga car il active la micro-circulation faciale. Il nourrit, cicatrice, apaise, revitalise le derme. Il relâche les muscles, adouci le visage, irrigue la peau, diminue les rides, apporte lumière et radiance.

► KANSU DES PIEDS / *Réflexologie indienne au bol kansu*

Pratiqué sur les pieds il agit sur les méridiens *nadis* et les organes auxquels ils sont reliés. Il stimule la circulation lymphatique, favorise la détoxination, apaise *Pitta*.

► KIZHI / *Massage aux tampons chauds*

Il nourrit, régénère, enveloppe et tonifie, procure une profonde sensation de relâchement, de renouvellement. Il relance la circulation des flux corporels, débarrasse la peau des cellules morte, lubrifie. Un massage traditionnel ayurvédique incontournable pour les constitution *Vata*.

► CHAVUTTI / *Massage traditionnel Abhyanga avec les pieds*

Pratiqué à même le sol, c'est un massage profond, énergétique qui s'accompagne de longs mouvements. Il est adapté au tempérament *Kapha*, aux personnes sportives, assoupli les articulations, tonifie le corps.

► UDVARTANAM / *Massage aux plantes sèches*

Grand classique de l'ayurveda, **Udvartanam** se pratique avec un mélange de plantes réchauffantes en friction sur la peau. Il libère les toxines *ama*, diminue *Kapha dosha*, agit favorablement sur la perte de poids et la cellulite.

► Deux jours d'expérience en cabinet avec Basanti



OBJECTIFS

- Approche thérapeutique des massages ayurvédiques.
- Traitement spécifiques des dérèglements *Vata*.
- Traitement spécifiques des dérèglements *Pitta*.
- Traitement spécifiques des dérèglements *Kapha*.
- Le soin du visage en ayurvéda.
- Continuer d'approfondir l'art du toucher.

CONTENU DE LA FORMATION

LES MASSAGES AYURVÉDIQUES SPÉCIFIQUES

► PRÉPARATION DU PRATICIEN ET DE L'ESPACE DE SOIN

- Respiration consciente pour maintenir une bonne énergie.
- Techniques posturales.
- Concentration.
- Approche de la méditation de pleine conscience.
- Préparation de l'espace de soin pour **Chavutti**
- Préparation de l'espace de soin pour **Udvartanam**

► SAUNDARYA / KANSU

- Le visage, miroir des émotions.
- Découvrir le bol *Kansu*, son utilisation, son entretien.
- Apprendre à préparer le *ghee*, beurre clarifié.
- Propriété thérapeutique du *ghee*, son domaine d'utilisation.
- Démonstration et pratique du protocole complet **Saundarya & Kansu des pieds**.
- Bienfaits.
- Yoga du visage pour relâcher les tensions.

► KIZHI

- Utilisation des tampons chauds en ayurvéda.
- Les propriétés des graines de sésame.
- Importance des gommages et de la chaleur dans les massages traditionnels.
- Découvrir les principes des *srotas*, canaux qui parcourent notre corps.
- Apprendre à préparer et chauffer les tampons de sésame.
- Démonstration et pratique du protocole complet.
- Intégration de plusieurs techniques dans le même massage.
- Les bienfaits.



► CHAVUTTI

- La stimulation profonde spécifique au massage **Chavutti**.
- Installation au sol et support.
- Pression adéquate avec les pieds sur différentes zones.
- Indications et contre-indications.
- Démonstration et pratique du protocole complet.
- Les bienfaits.

► UDVARTANAM

- Les dérèglements *Kapha*.
- Quelles plantes utiliser.
- Comment préparer les poudres de plantes.
- A qui convient **Udvartanam**.
- Préparation de l'espace de travail.
- Démonstration et pratique du protocole complet.
- Les bienfaits.

► Deux jours de pratique et d'expérience en cabinet avec Basanti

► EXAMEN PRATIQUE

Certification "ABHYANGA NIVEAU 2" par Rani Ayurveda

CÔTÉ PRATIQUE

Date 2020

NIVEAU 2

- **Module 4** : 13 – 14 – 15 - 16 février 2020 / 480 €
- **Module 5** : 13 – 14 – 15 mars 2020 / 360 €
- **Module 6** : 01 – 02 – 03 mai 2020 / 360 €

Tarif NIVEAU 2 : 1200 €

Remise de 100 € pour toute inscription avant le 15/09/2019

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.