

THÉRAPEUTE CORPOREL EN AYURVÉDA

NIVEAU 2 / Techniques avancées des massages ayurvédiques traditionnels

Sur les bases acquises dans le NIVEAU 1 nous approfondirons le lien entre doshas, dhatus, srotas et organes. Nous apprendrons les techniques avancées des massages ayurvédiques pour accéder des tissus superficiels aux tissus profonds. Nous introduirons l'usage thérapeutique des plantes dans les massages ayurvédiques.

- ▶ **APPROFONDISSEMENT** des principes de l'Ayurvéda
- ▶ **USAGES THÉRAPEUTIQUES** des plantes et épices dans les massages ayurvédiques
- ▶ **RECETTE ANCESTRALE** pour préparation d'huiles ayurvédiques à base de plantes
- ▶ **SONS & COULEURS** fréquences vibratoires, application pratique
- ▶ **TOUCHER HOLISTIQUE ET ÉNERGÉTIQUE**
- ▶ **PRATIQUES PERSONNELLES** de transformation et de perception

▶ **KIZHI / Massage aux tampons chauds**

Préparation des tampons, usage des plantes, stimulation par la chaleur pour détoxiner les tissus adipeux, apprentissage du déroulement d'une séance. Kizhi enveloppe et tonifie, débarrasse la peau des cellules morte, lubrifie.

▶ **UDVARTANAM / Massage aux plantes sèches**

Effet thérapeutique des plantes associé au principe de friction. Préparer des mélanges de plantes sèches spécifiques. Apprentissage et pratique du protocole. Udvartanam agit favorablement sur kapha dosha, la perte de poids, la cellulite.

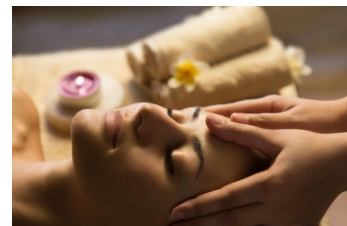
▶ **USAGES ET BIENFAITS DU BOL KANSU**

Utilisation et entretien du bol Kansu. Tenue du bol, pression adéquate, effleurage. Préparation du ghee, le beurre clarifié. Préparation des pieds, démonstration et pratique du protocole complet. Pratiqué sur la plante des pieds il agit sur les méridiens *nadis* et les organes auxquels ils sont reliés. Libère les émotions négatives, restaure calme et paix mentale.

▶ **SAUNDARYA / Soin du visage ayurvédique**

Spécificités du massage du visage, stimulation des points réflexes, pression adéquate, lenteur des gestes, douceur, application de chaleur. Ce soin est un complément important du massage Abhyanga car il active la micro-circulation faciale. Il nourrit, cicatrise, apaise, revitalise le derme. Il relâche les muscles, adouci le visage, irrigue la peau, diminue les rides, apporte lumière et radiance.

▶ **Un jour d'expérience et d'apprentissage en cabinet avec Basanti**



OBJECTIFS

- Approfondir les principes de l'ayurveda
- Développer les techniques avancées des massages ayurvédiques.
- Comprendre le chemin d'accès aux sept tissus.
- Savoir utiliser les plantes, les épices dans les massages ayurvédiques.
- Apprendre l'utilisation du bol Kansu
- Le soin du visage et son importance en ayurveda.
- L'art du toucher avec sons et couleurs
- Techniques de perception et de transformation pour améliorer sa réceptivité durant les soins.

CONTENU

► APPROFONDIR LES PRINCIPES DE L'AYURVÉDA

- Lien entre organes, doshas, tissus, canaux.
- Les différentes enveloppes corporelles.
- Principe ayurvédique de détox et réjuvenation.
- Le son, toucher et fréquences vibratoires, application pratique.

► TECHNIQUES DE TRANSFORMATION ET PERCEPTION

- Approfondir les techniques de respiration.
- *Mudras*, gestuelles des mains.
- Les *Granthis*, noeux d'énergie.

► KIZHI

- Préparation des tampons, leur utilisation.
- Importance du gommage et de la chaleur dans les massages traditionnels.
- Découvrir les principes des *srotas*, canaux qui parcourent le corps.
- Démonstration et pratique du protocole.
- Indications et contre-indications.
- Les bienfaits.



► **UDVARTANAM**

- Les dérèglements *Kapha*.
- Quelles plantes utiliser.
- Comment préparer les poudres de plantes.
- Préparation de l'espace de travail.
- Démonstration et pratique.
- Indications et contre-indications.
- Les bienfaits.

► **USAGES ET BIENFAITS DU BOL KANSU**

- Le ghee - beurre clarifié, Propriété thérapeutique, domaine d'utilisation.
- Utilisation et entretien du bol Kansu.
- Préparation des pieds.
- Démonstration et pratique du protocole.
- Pression adéquate.
- Indications et contre-indications.
- Bienfaits.

► **SAUNDARYA / Soin du visage ayurvédique**

- Le visage, miroir des émotions.
- Spécificités du massage du visage.
- Démonstration et pratique du protocole.
- Pression adéquate, lenteur des gestes, douceur.
- Application de chaleur.
- Stimulation des points réflexes.
- Yoga du visage pour relâcher les tensions.
- Bienfaits

► **Un jour d'expérience et d'apprentissage post-formation en cabinet avec Basanti**

► **ÉVALUATION**

- Évaluations pratiques en cours de formation.
- Test de connaissance.
- Pratique personnelle et étude de cas entre chaque module.

► **ATTESTATION DE FORMATION**

Massage Ayurvédique traditionnels par **RANI AYURVEDA**

Validation en fonction du suivi durant la formation, des évaluations pratique et théorique.

RANI AYURVEDA

04 68 69 56 59 / www.rani-ayurveda.com / basanti@rani-ayurveda.com / 4, Rue du Moulin 11240 Donazac
Sandhya MEYNET /Siret : 49973547000027 / N° de déclaration d'activité de formation : 76110150911

CÔTÉ PRATIQUE

Date 2020 / Effectif 8 – 10 pers.

NIVEAU 2

Module 1 : 02 – 03 – 04 – 05 – 06 Décembre 2020

Module 2 : 07 – 08 – 09 – 10 Janvier 2021

Tarif 2020 : 1300 €

Remise de 300 € pour une inscription simultanée au Niveau 1 et 2

Nombre d'heure : 80 heures / 65 heures en formation + 15 heures minimum de pratique personnelle et étude de cas entre les modules.

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

*Sujet à modification selon le nombre d'inscrits

Prise en charge* - Remise non appliquée.

Quand la formation est prise en charge par un fond d'aide à la formation professionnelle :

- Supplément de 250 € pour les frais de gestion.
- Arrhes : 500 €.

* C'est au stagiaire de monter son dossier de prise en charge avec son organisme.

Inscription

- Entretien téléphonique nécessaire avant d'envoyer votre inscription.
- Télécharger, remplir, envoyer fiche d'inscription et lettre de motivation.
- Après étude de votre dossier vous serez informé par mail de l'acceptation de votre demande.
- Arrhes : 400 € / par virement ou chèque.
- Paiement du solde par chèque à joindre au dossier d'inscription, encaissé 30 jours avant la formation.

Hébergement & Repas

Chambre partagée + dîner - Tarif 55 € la nuitée / Chambre individuelle + dîner - Tarif 70 € la nuitée
Réservation au moment de l'inscription.

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

Humeur de la maison, cuisine veggie - vegan

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.