



MASSAGE AVEC SHIRODHARA



DURÉE

1 JOUR



TARIF (particulier)

249 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

4

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile &
Shirodhara ·Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Le massage Shirodhara, un soin extraordinaire de bien-être né de la sagesse indienne millénaire de l'Ayurveda, qui garantit un état de délasserment profond et réconfortant, favorisant ainsi une récupération d'énergie optimale.

« Shiro » signifie « tête », et « Dhara » signifie « Flux » : Shirodhara est en effet le lent écoulement d'un flux constant, goutte à goutte ou avec un filet d'huile chaude, sur un point précis du front, c'est-à-dire : « le troisième œil » selon la philosophie ayurvédique.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pressions, effleurages...
- Gestion pratique du Shirodhara.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoires par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur
www.formabelle.fr