



MASSAGE AYURVÉDIQUE "ABHYANGA"



DURÉE

3 JOURS



TARIF (particulier)

599 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

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

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·

Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Apparue en Inde il y a plus de 5000 ans, encore largement pratiquée aujourd'hui et reconnue officiellement par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'Ayurveda : « Ayur » se traduit par « Vie » et « Veda » par « science » ou « connaissance ».

Ainsi, l'Ayurveda (signifie « science de la vie » ou « connaissance de la vie ») cherche à maintenir la « santé » chez l'être sain. Le massage ayurvédique fait partie du concept de l'Ayurveda.

En Inde, il accompagne toute la vie de l'être humain, de la naissance à la mort. Le massage est donc une hygiène de vie. Il est utilisé en Inde à des fins préventives et thérapeutiques ou encore de relaxation au quotidien.

Fluide, rythmé et enveloppant, le massage Ayurvédique Abhyanga est à la fois relaxant et énergisant.
(Il sera ici enseigné à visée bien-être non thérapeutique.)

Prérequis : conseillé d'avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, balinais...).

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : lissage et pressions glissées (circulaires, en lemniscate...), pétrissage, frictions, vibrations, tapotements, pincements et percussions, étirements et mobilisations articulaires...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Ressourcement en énergie vitale : dynamisation et revitalisation.
- Antistress.
- Antifatigue.
- Soulagement des tensions musculaires (courbatures).
- Restauration du tonus musculaire.
- Assouplissement des articulations.
- Aide à l'amincissement, remodelage de la silhouette, accompagnement d'une démarche de perte de poids.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Entretien de la souplesse de la peau.
- Harmonie entre le physique et le mental, le corps et l'esprit...

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr

30