

## MASSAGE AYURVÉDIQUE « ABHYANGA »

**🕒 DURÉE** **3 JOURS**

**€ TARIF** (particulier) **589€TTC**

**€** Acompte inscription **189€**

**Professionnel** : prise en charge à 100%  
(nous consulter)

Modèles & Matériels  
mis à disposition

**4** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

Difficulté



**Type**

· Table ·

**Matériel**

· Huile ·



Durée :  
60min

**Validation**

Attestation de formation

Apparue en Inde il y a plus de 5.000 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, 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)

## PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : lissages et pressions glissées (circulaires, en lemniscate...), pétrissages, frictions, vibrations tapotements, pincements et percussions, étirements et mobilisations articulaires...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

## OBJECTIFS & EFFETS

- 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**

Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur  
[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)