

# MASSAGE AYURVÉDIQUE

## « ABHYANGA »

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



**DURÉE** 3 JOURS

**TARIF** (particulier) 589€TTC

**Acompte inscription** 189€

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

Modèles & Matériels  
mis à disposition

**6** 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)

**Prérequis : Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, ayurvédique, balinais...).**

## 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)