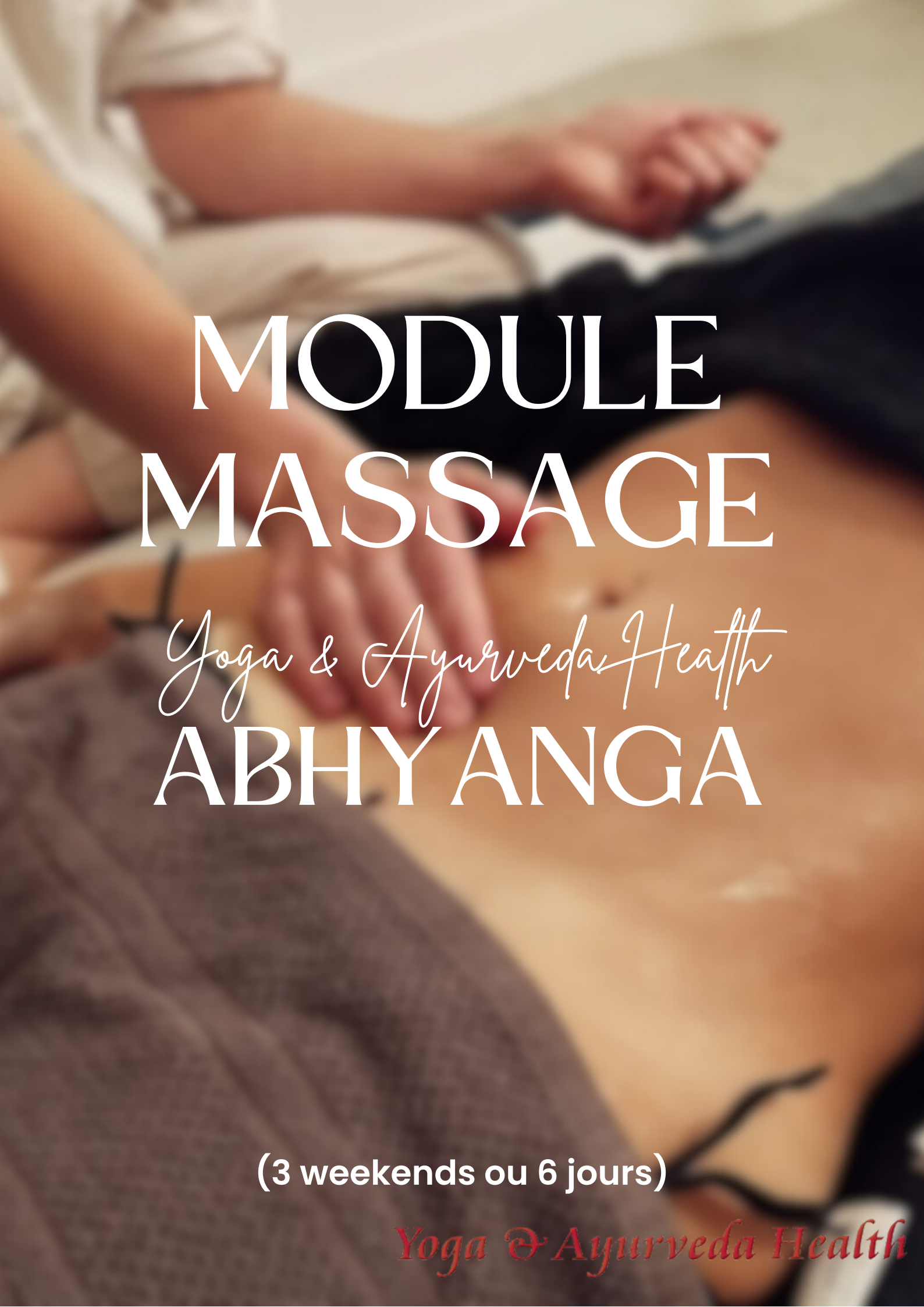




MODULE MASSAGE

Yoga & Ayurveda Health
ABHYANGA

(3 weekends ou 6 jours)

Yoga & Ayurveda Health

MASSAGE ABHYANGA

Accessible à tous

Fait partie des modules obligatoires pour la première année de formation de Masseur ou Praticien

Durée : 12 jours répartis en 4 à 6 week-ends

Modalités : Ce module est organisé en présentiel chaque année en France et en Belgique.

Le cours est également enregistré et accessible sur la plateforme Box pendant 1,5 ans.

Matériel nécessaire : le nécessaire pour prendre des notes et ranger les feuilles de cours, 4 grands essuis/serviettes, un tapis type yoga, des vêtements confortables pour masser

Contenu :

Le Module MASSAGE AYURVEDIQUE ABHYANGA dans la tradition, c'est tout d'abord un massage qui est à la fois tonifiant, purifiant et régulateur des énergies. S'y ajoutent des manipulations libératrices, ciblées sur e.a. la colonne vertébrale, les épaules, les mollets, la nuque, les os crâniens, etc.

Comme le veut la tradition, ce cours de massage ayurvédique abhyanga comprend aussi le traitement manuel des 107 marmas (points énergétiques), ainsi que l'approche tactile du massage sattvique (méditatif).

A part l'apprentissage des différents aspects théoriques et pratiques de ce massage traditionnel, les étudiants donnent et reçoivent un massage du corps entier lors de chaque weekend, sous l'œil bienveillant du prof.

1^e weekend : Les bases du Massage Ayurvédique

- Déroulé de base de massage
- Agni, le feu digestif
- Les 5 vayus ou circulations d'énergie
- Les gunas ou qualité de l'énergie et leur application en massage

2^e weekend & 3^e weekend : Marmathérapie

- Localisation des 107 points marmas
- Développer un toucher sensible et présent à ces différents marmas
- Les huiles de base ayurvédiques
- Le traitement des 14 nadis principaux

3^e weekend : Perfectionnements

- Travail des principaux groupes de muscles
- Nouvelles manipulations pour le massage
- Auto-massage des pieds

4^e weekend : Approche Sattvique

- Travail du toucher sattvique dans le massage
- Confort et position du massé
- Pranayama

5^e weekend : Manipulation supplémentaires

- Manipulations avec indications spécifiques pour le massage
- Indications et contre-indications au massage

6^e weekend : Révisions

- Révision de l'ensemble du module
- Les différents types de soins ayurvédiques (et leurs indications)
- Etirements « sûrs » pour les clients

Suite à ce module :

A travers toutes ces approches le 'toucher masseur 'voit le jour.

En pratiquant entre chaque cours, vous saurez offrir les bienfaits d'un massage ayurvédique traditionnel, bien adapté à chaque individu. Ceci est bien la principale caractéristique de l'Ayurvéd : pas d'approche standardisé « bonne pour tous », mais bien individualisée.

Vous pouvez continuer votre formation avec le Module MASSAGE THERAPEUTIQUE partie I