



## MASSAGE ABHYANGA TRADITIONNEL AYURVÉDIQUE

**Le massage Abhyanga fait partie intégrante de la médecine ancestrale de l'Inde, l'Ayurveda, science de la vie. Apprenez l'art du massage traditionnel ayurvédique !**

Reposant sur des principes physiques et spirituels, l'Abhyanga est un massage de tout le corps à l'huile chaude. Dynamique et décontractant, il amène à un profond relâchement des tensions physiques et mentales. Harmonisant, il permet de rééquilibrer les trois doshas (vata-pitta-kapha) et d'activer l'énergie. Les grands mouvements fluides et les huiles de massages stimulent l'organisme et aident à l'élimination des toxines. Un massage à la fois relaxant et stimulant

### AU PROGRAMME

Journées alternant des pratiques de méditation & yoga pour se préparer au massage - la théorie & la pratique en binômes du massage.

### EN THÉORIE

- Les fondements de l'Ayurveda
- Dhavantari, le dieu de la médecine
- Les bienfaits du massage ayurvédique
- Les techniques de massage spécifiques à l'Abhyanga
- Les huiles de massage ayurvédiques
- Les contre-indications
- La préparation du praticien

### EN PRATIQUE

- Un protocole de massage Abhyanga tridoshique d'1 heure : harmonisant pour tous

## Module 1

### Abhyanga initiation

#### Modalités d'inscription:

Ouvert à tous

#### Dates & tarif:

le 9-10-11 Octobre 2020

9h-17h

390 € - 3 jours

21h de formation

Certificat de formation remis à la fin du stage