



SAUNDARIYA MODULE 1 MUKHABHYANGA & SOINS DU VISAGE SELON L'AYURVEDA

Saundariya aborde la cosmétique ayurvédique de façon holistique et agit de manière préventive et thérapeutique. C'est un processus pour révéler la beauté de la personne dans ses différents aspects

Apprendre le massage indien du visage et les secrets des plantes pour une belle peau & un bel esprit

EN THEORIE

- Introduction à l'ayurveda
- La beauté selon l'ayurveda & symbolique de la peau
- Les besoins physiologiques de la peau
- Le rôle des Doshas au niveau de la peau
- Les types de peaux selon les doshas (constitution & déséquilibres)
 - Sadhana de la beauté : rituels quotidiens pour Vata, pita & kapha
 - Connaître les différentes huiles, poudres traditionnelles, herbes... et leurs bienfaits
 - Toxines & dangers des produits synthétiques
 - Beauté intérieure : Hygiène de vie - l'alimentation au service de la beauté - Tisanes & problèmes de peau.

EN PRATIQUE

- Préparation de cosmétiques ayurvédiques naturelles
- Massage ayurvédique du visage : mukhabhyanga
- Ubatan & Pathu (Gommage & masque)
- Beauté de l'âme : Méditation et sadhana, « un bel esprit pour une belle peau »

beauté ayurvédique

Mukhabhyanga & soins du
visage ayurvédiques

Modalités d'inscription:

Ouvert à tous

Dates & tarif:

23-24-25 Avril 2021

9h-17h

390 € - 3 jours

21h de formation

Certificat de formation remis à la fin du stage