

## MASSAGE AYURVEDIQUE

Un art ancestral indien

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle hindoue par excellence. 80% de la population rurale en Inde continue de l'utiliser. Pratique de santé millénaire, elle considère le corps humain dans sa relation avec l'environnement et les autres formes de vie. Elle est une science autant qu'une philosophie, voire une médiation qui corrige la structure du corps, les fonctions des organes, améliore l'assimilation de la nourriture et facilite la circulation de l'énergie. Le massage ayurvédique apporte joie et détente, un véritable bien-être curatif.

Inspiré de la médecine traditionnelle indienne (Ayurvéda), cette formation, pratiquée à l'huile, se compose de grands enveloppements, de glissés circulaires, de frictions toniques et de vibrations subtiles.

Cette formation aux techniques de massage Ayurvédique Abhyanga permet une approche particulièrement riche de l'Abhyanga ainsi que de l'Ayurvéda, grâce entre autre à plusieurs exercices de yoga à la portée de tous.

### Programme pédagogique

**1er jour :** Présentation de l'enseignant et de la tradition Ayurvédique, définition de l'Abhyanga, exercices de Yoga (Pranama : Respiration et Assana : Positionnement du corps), Massage du dos et des jambes face postérieure, Initiation à la philosophie des chakras, massage des pieds, reprise du protocole complet, face postérieure

**2ème jour :** Exercices de Yoga reprenant les positions du corps lors de la pratique du massage, massage du ventre, des jambes face antérieure et des bras, initiation à la philosophie du Dossa, massage de la tête et du visage, reprise du protocole complet, face antérieure

**3ème jour :** Exercices de Yoga, synthèse des techniques face postérieure et antérieure et corrections de l'enseignant, ateliers de manœuvres selon les besoins de chacun, Retour sur la technique de massage, conseils et contre-indications, synthèse des techniques face postérieure et antérieure et corrections de l'enseignant - Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes). Contrôle des connaissances et bilan de la formation. l' ensemble du massage est donné et reçu

Durée et dates : 1 module\* de 3 jours (21h)

Havre :

Dimanche 08, Lundi 09 et Mardi 10 Novembre 2009

Vendredi 05, Samedi 06 et Dimanche 07 Février 2010

Samedi 01, Dimanche 02 et Lundi 03 Mai 2010

Coût : 495€ par personne

\* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum