

# MASSAGE ABHYANGA AYURVÉDIQUE



Le massage Abhyanga, littéralement « massage à l'huile » est une des pratiques les plus anciennes de la médecine ayurvédique. Issue de la tradition du nord de l'Inde, cette médecine sacrée attribue au massage abhyanga des vertus qui dépassent le simple effet relaxant et tonifiant d'un massage.



## POUR QUI ?

- ▶ Tout public
- ▶ Professionnels du bien-être
- ▶ Professionnels de la beauté
- ▶ Personnes en reconversion
- ▶ Les particuliers qui désirent apprendre une technique de massage

## POUR QUOI ?

- ▶ Transmettre aux stagiaires les techniques, protocole et connaissances générales nécessaires à la pratique du Massage Abyanga Ayurvédique.
- ▶ Maîtriser les techniques et les postures de base du Massage Abyanga Ayurvédique.
- ▶ Être capable de donner une séance d'une durée d'une heure.
- ▶ Développer un toucher pouvant induire un état de relaxation chez le receveur.
- ▶ Développer une qualité de présence dans la relation Praticien-Receveur.

## FORMATEURS

- ▶ **Neehna**  
Praticienne en soins corporels ayurvédique  
Conseillère en hygiène de vie et Nutrition
- ▶ **Patrice Raganelli**  
Naturopathe

## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- ▶ Remise de supports de cours écrits
- ▶ Pratique avec tables de soin

## VALIDATION

- ▶ Un protocole entier devra être exécuté devant le formateur après avoir effectué 20 massages bien-être\*.

\* Feuille de suivi à faire signer par chaque personne massée

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### JOUR 1

- ▶ Présentation des stagiaires, leurs attentes...
- ▶ Historique et spécificités du massage AMMA
- ▶ Indications et contre-indications
- ▶ Les bienfaits
- ▶ Découverte du protocole
- ▶ **Pause déjeuner**
- ▶ Présentation du Doshas VATA
- ▶ Pratique du massage en binôme - Jambes arrière & pieds

### JOUR 2

- ▶ Méditation
- ▶ Pratique du protocole (dos - jambes - pieds)
- ▶ **Pause déjeuner**
- ▶ Présentation du Dosha - PITTA
- ▶ Pratique en binôme (jambes avant - pieds - ventre)

### JOUR 3

- ▶ Préparation physique du praticien
- ▶ Pratique du massage jambes avant - pieds - ventre
- ▶ **Pause déjeuner**
- ▶ Présentation du Dosha - KAPHA
- ▶ Reprise du protocole bras - visage - ventre
- ▶ Méditation

### JOUR 4

- ▶ Préparation physique du praticien
- ▶ Pratique massage sur la face postérieure
- ▶ **Pause déjeuner**
- ▶ Présentation des huiles et de l'environnement pour masser
- ▶ Pratique massage sur la face antérieure
- ▶ Remise de l'attestation

DURÉE

4 JOURS  
32 heures

TARIF

600€

DIFFICULTÉ

MOYEN  
●●●●●