

Stage Abhyanga

Le massage Ayurvédique

Offrez à vos clients une expérience unique et un état authentique de bien-être physique et émotionnel

Le Stage

Pourquoi Ayurvéda?

L'Ayurveda est l'un des systèmes de médecine les plus anciens de l'humanité, ses racines remontant à plus de 5000 ans. Sa sagesse a passé l'épreuve du temps et sa popularité ne cesse de croître dans le monde entier.

En tant que thérapie alternative fonctionnant avec les lois universelles du complexe corps / esprit, l'ayurvéda est reconnue pour son efficacité à faciliter l'état de bien-être et à réduire le stress pour une expérience agréable et unique pour vos clients.

À qui s'adresse le stage ?

Ce stage est ouvert à tous, pour les professionnels de la santé ainsi que pour les novices.

Une formation de haute qualité

Mon expertise et mon expérience professionnelle dans mon centre et dans le secteur du SPA, mes excellentes compétences en formation et en PNL rendent mes formations efficaces, agréables et pratiques, faciles à suivre et à intégrer et agrémentées de nombreuses astuces apprises au cours de ma carrière à partager avec vous !

Structurée en 2 modules sur 4 jours de formation, vous allez explorer la philosophie et la pratique de cette technique millénaire.

Au plaisir de participer à votre succès!

Pour vous inscrire

www.suzanapanasian.com

suzanapanasian@yahoo.com

tel: +33 6 95 33 74 61



Qui suis-je?

Thérapeute Ayurveda, Maître de Yoga, Praticienne PNL, Coach, Hypno thérapeute et Praticienne EFT, je mets à votre disposition 17 années d'expérience acquise dans mes propres centres de bien-être au Canada et en France, ainsi que grâce à mes 10 années de collaboration en tant que praticienne et formatrice avec l'un des meilleurs SPA de l'industrie, les Six Senses.

En plus de mon expertise, de ma passion et de ma fidélité à l'excellence, ma formation s'appuie sur mon expérience clinique du bien-être avec des milliers de clients au fil des ans dans tous les domaines du bien-être: corps, esprit et émotions.

"Vous pouvez vous libérer du vieillissement en réinterprétant votre corps et en saisissant le lien entre croyance et biologie"

Deepak Chopra

LE STAGE :

DATES : 29-30 Avril et le 6 et le 7 mai 2023 de 9h30 à 18 h30

LIEU: 2 Rampe de Gleisettes, Raissac-sur-Lampy. 11170

COÛT: 475 euros pour les 3 premières inscriptions, 525 euros pour les suivantes. Soyez les premiers à vous inscrire !

MODALITÉ DE PAYEMENT: en totalité par chèque ou par transfert bancaire 1 semaine avant le début du cours (avant le 22 avril 2020). Possibilité de paiement en deux ou trois fois, en chèque post daté pour un maximum de 1 mois après la fin du cours.

FRAIS D'INSCRIPTION: pour inscription et pour réserver sa place un montant de **100 euros est requis**. Ceci sera déduit du coût total, il sera encaissé seulement au début du cours. Il est non remboursable en cas de désistement. Max 8 personnes, les places sont limitées.

COMPÉTENCES ACQUISES

1. Une compréhension de la philosophie et de la pratique de l'Ayurvéda
2. Les doshas / identifier la constitution d'une personne/ l'état d'équilibre
3. Les effets et la théorie du massage Abhyanga
4. Le massage (pratique) adapté aux doshas

OBJECTIFS

- Comprendre l'approche ayurvédique particulière sur l'organisme humain; les 7 types de constitution, les cinq éléments, les 3 doshas
- Percevoir l'être humain d'un point de vue holistique (corps et esprit).
- Savoir les effets, les indications et les contre-indications du massage et effectuer le massage Abhyanga complet adapté à la constitution et aux besoins du client.

MODULE 1: LES BASES DE L'AYURVÉDA



QU'EST-CE QUE AYURVÉDA

L'Ayurveda, la «science de la vie» est la science millénaire du bien-être et l'une des connaissances les plus anciennes visant à aider l'individu à mieux comprendre et à équilibrer ses tendances naturelles. L'Ayurveda est basé sur les lois fondamentales de la nature et nous aide à avoir une vie plus équilibrée, épanouie, saine et heureuse.

L'Ayurveda est un système de soins basé sur les éléments primaires: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther qui, dans le corps humain, se regroupent deux à deux et forment le «Doshas» - les trois forces principales de la santé et du bien-être du corps humain. Ce sont: VATA (air et éther), PITTA (feu et eau) et KAPHA (eau et terre)

La capacité d'identifier facilement la Constitution (Vata, Pitta ou Kapha ou une combinaison de celles-ci) ainsi qu'une compréhension plus profonde des lois fondamentales à l'œuvre dans le complexe corps-esprit sont les éléments clés d'un soin réussi.

Les soins ayurvédiques visent à équilibrer les «doshas» qui offrent non seulement une expérience exotique et relaxante sur le moment, mais également un état de bien-être authentique qui offre une expérience inoubliable à vos clients.

OBJECTIF :

Ce module est la base de tous les soins et protocoles ayurvédiques et son objectif est de former les étudiants aux principes fondamentaux de l'Ayurveda afin d'optimiser l'efficacité des soins.

LES SUJETS ABORDÉS :

- Intro à la philosophie et des principes de l'ayurveda
- Les 5 éléments
- Les 3 doshas (leur rôle, les saisons, les périodes de la vie, les organes, un peu de psychologie)
- Agni et Ama
- Prakriti et Vikriti (identifier sa propre constitution)
- Notions d'anatomie
- Intro aux principaux marmas

MODULE 2: ABHYANGA – LE MASSAGE AYURVÉDIQUE



QU'EST-CE QUE ABHYANGA

Abhyanga est une technique de la médecine ayurvédique qui consiste à masser le corps avec des huiles chaudes infusées aux herbes qui varient avec le dosha. Ce massage, utilisant de produits comestibles tels que l'huile de sésame chaude, l'huile de moutarde, l'huile d'olive, le ghee (beurre clarifié) ou les huiles infusées aux herbes - est également une invitation au voyage des sens.

Par ses pressions circulaires et glissantes, ses frictions, son accupression mais aussi ses étirements, Abhyanga apporte détente et harmonie au corps, grâce à son rythme modéré et fluide, adapté à la constitution de votre client. Abhyanga a pour objectif principal d'équilibrer les humeurs biologiques (Vata, Pitta et Kapha), conditions indispensables à la création d'un état de santé et d'harmonie. Le soin peut durer 60 ou 90 minutes.

LES AVANTAGES D'ABHYANGA

Ce soin bénéficiera grandement à vos clients, car Abhyanga réduit l'anxiété et le sentiment d'être submergé ou espacé. Il régénère le corps et l'esprit, et élimine les toxines profondes de la peau, des articulations et des tissus, en gardant les articulations nourries et lubrifiées. Il ajoute de la résilience aux muscles et ralentit le processus de vieillissement.

Vos clients connaîtront, entre autres, une augmentation de l'énergie vitale (prana), un esprit calme et concentré et un état d'équilibre émotionnel. Vos invités bénéficieront également d'une circulation améliorée et d'un système nerveux équilibré.

COMPETENCES ACQUISES

Le but principal de cette formation pratique d'Abhyanga est d'enseigner aux étudiants le protocole de massage ainsi que diverses techniques, manœuvres et styles de massage leur permettant d'offrir une excellente expérience personnalisée à leurs clients.

MÉTHODE D'APPRENTISSAGE

THÉORIE: Avant de commencer la pratique du massage, il est important que vous soyez familiarisé avec la philosophie de la science de l'Ayurveda, ainsi que sa perspective particulière sur le corps humain et l'esprit. Par conséquent, la première partie du stage couvre les aspects théoriques qui vous donnent une base riche pour la pratique du massage ayurvédique Abhyanga. Chaque jour d'étude sera rempli d'exercices qui faciliteront l'apprentissage des principes étudiés.

Un petit manuel est mis à disposition en format PDF.

PRATIQUE: dans la deuxième partie du stage, vous pouvez pratiquer la technique de massage, étape par étape, la manière d'appliquer, les avantages et les effets, etc.

JOUR 1

- Qu'est-ce que l'Ayurveda, court historique
- Les 5 éléments ; Les 20 attributs ou qualités de la matière
- Les Doshas et les étapes de la vie, les moments de la journée, la saison et le climat;
- Les doshas, les qualités, les actions, les lieux et conditions aggravées
- Les facteurs qui aggravent les doshas, Prakriti et Vikriti

JOUR 2

- Courte intro à l'anatomie Ayurvédique
- Les 7 types de constitution: analyse constitutionnelle
- l'analyse de la constitution
- Agni, le principe de la transformation, Ama, les toxines
- La psychologie de l'Ayurveda

JOUR 3

- La Consultation Ayurvédique (conseils style de vie Ayurveda)
- Les huiles ayurvédiques et leur importance
- Les huiles essentielles en fonction des doshas
- Abhyanga introduction théorie et démonstration

JOUR 4

- Pratique Abhyanga
- Conseils générales pour la pratique professionnelle
- Révision
- Questions réponses

POUR OBTENIR SON ATTESTATION:

3 études de cas et 3 massages documentés à envoyer par e-mail au suzanapanasian@yahoo.com