



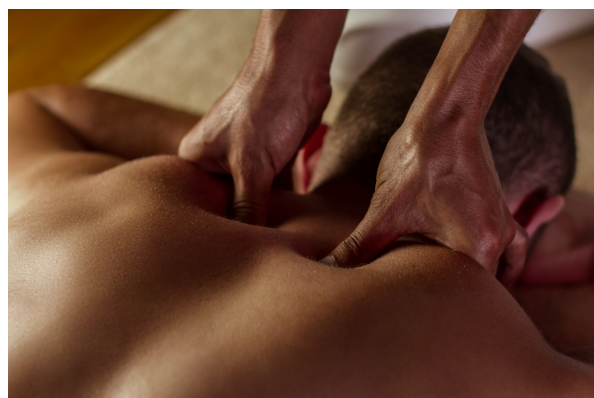
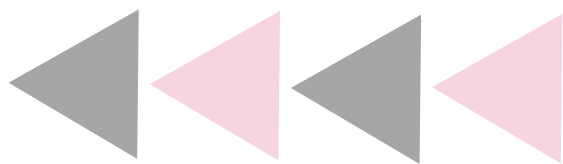
MASSAGE

ABHYANGA

2 JOURS DE FORMATION
POUR LES CLES DU
MASSAGE ABHYANGA

PROGRAMME

PROGRAMME JOURNÉES



JOUR 1

S'approprier les techniques
avant de réaliser le protocole

9H30

THEORIE :

ORIGINES DU MASSAGE ET EFFETS
CONTRE INDICATIONS
PRESENTATION DES MANŒUVRES

13H30

PRATIQUE

pratique des manœuvres de bases du
protocole.
réalisation face

JOUR 2

s'approprier et réaliser le
protocole en entier

9H30

PRATIQUE DU PROTOCOLE

réalisation côté dos

13H30

PRATIQUE

Réaliser le protocole entier en binôme
test



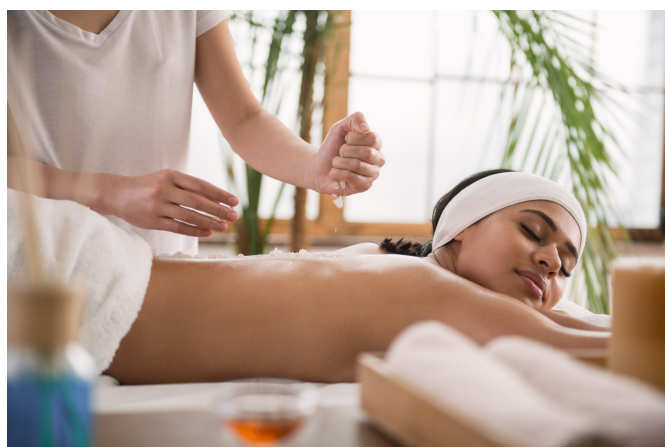
Tarifs :
2 jours de Formation :
Coût pédagogique financement personnel
560€ et 125 € coût d'hébergement pour une
nuît et tous repas.
Chambre double avec salle de douche privée
avec petit déjeuner.
Possibilité chambre simple avec surcoût .
Repas midi et soir et pauses .

livret de formation fourni.
 - POSSIBILITE ARRIVEE LA VEILLE AVEC
 SUPPLEMENT POUR REPAS ET COUCHAGE.
 ACCES PISCINECHAUFFEE ET SPA PENDANT
 LA FORMATION OFFERT

WWW.NATUROPATHEAUDE.FR

OÙ SOMMES NOUS ?

Centre O'Naturel
 38 bis route de Foix
 11500 QUILLAN
 07.66.35.05.20



QUI SUIS JE ?

Votre formation sera animée par
 Sandrine FLOREK-COURLET,
 naturopathe réflexologue plantaire
 formée à l'IFSH. spécialisée en massage
 Bien être .

(Institut Français des sciences de
 l'homme)

Je pratique depuis 2015 cette technique
 en individuel, en entreprise et en centre
 de soins. Au plaisir de vous enseigner
 cette technique



OBJECTIFS

PROGRAMME DE FORMATION

MASSAGE ABHYANGA

ISSU DE LA MÉDECINE AYURVEDA

FORMATION DE 2 JOURS 16 HEURES PROTOCOLE 1H

BUT : DEVENIR UN SPÉCIALISTE DU MASSAGE INDIEN ABHYANGA ISSU DE L'AYURVEDA,
L'ABHYANGA EST UN DES MASSAGES LES PLUS ANCIENS (MILLÉNAIRE).

LE MASSAGE AYURVÉDIQUE EST UNE TECHNIQUE DE MASSAGE TRADITIONNEL UNIQUE, PROCURANT DES BIENFAITS PHYSIQUES
ET RELAXANTS.

IL VISE À RÉDUIRE LA TENSION NERVEUSE, À AMÉLIORER LA DIGESTION ET À DYNAMISER LA CIRCULATION SANGUINE. DANS
TOUS LES TRAITÉS MÉDICAUX AYURVÉDIQUES, LE MASSAGE APPARAÎT NON SEULEMENT EN TANT QUE THÉRAPIE CORPORELLE,
MAIS SURTOUT EN TANT QUE PRATIQUE D'HYGIÈNE DE VIE. EN INDE, TOUTE LA SOCIÉTÉ DONNE LE MASSAGE AYURVÉDIQUE.
AINSI, DÈS L'ÂGE DE SIX ANS, LES ENFANTS SONT ENCOURAGÉS À MASSER LES AUTRES MEMBRES DE LEUR FAMILLE.

LA TECHNIQUE COMPORTE PLUSIEURS MANŒUVRES : EFFLEURAGE, PÉTRISSAGE, FRICTION ...AINSI ON OBTIENT UN MASSAGE
GLOBAL DU CORPS, À LA FOIS DOUX, TONIQUE ET RYTHMÉ. IL S'EFFECTUE SUR UNE TABLE DE MASSAGE.

CETTE FORMATION DE 2 JOURS OFFRE DES ENCHAÎNEMENTS QUI PERMETTENT DE DONNER UN MASSAGE D'ENVIRON 1H00.

. OBJECTIFS :

MAÎTRISER LES PRÉCONISATIONS ET CONTRE-INDICATIONS ET LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DU PROTOCOLE . SAVOIR
ACCUEILLIR ET PROPOSER UNE SÉANCE DE CE MASSAGE.

PROPOSER UN MASSAGE AXÉ SUR LA RÉUNIFICATION DU CORPS ET DE L'ESPRIT EN RESPECTANT LE RITUEL ET LES GESTES
ANCESTRAUX.

MAÎTRISER LES MANŒUVRES DU MASSAGE.
REPARTIR AVEC UN LIVRET TECHNIQUE DES MANŒUVRES

MAÎTRISER LE PROTOCOLE 1H EN FIN DE FORMATION