



Ayurvédisme Authentique

École d'Ayurvédisme et Massage



Programme de Formation Massage Shiro-abhyanga

2 Jours - 14 heures

www.ayurveda-massage-toulouse.fr





Pourquoi un Massage Shiro-Abhyanga

Le massage Shiro-abhyanga est un massage de la tête toute entière. Cette technique de massage ancestral indien consiste à appliquer une pression plus ou moins douce sur les muscles et les tissus de la tête, du visage, du cou et des épaules avec de l'huile chaude sur une personne allongée. Les points Marmas de la tête, points énergétiques, seront étudiés et appliqués dans ce protocole.

Les bienfaits du massage Shiro-abhyanga se retrouvent dans l'ensemble du corps. Ce massage apporte une détente absolue, favorise le sommeil réparateur et la paix de l'esprit. Libérée de toutes les tensions mentales et des marques de fatigue, la peau retrouve sa beauté et sa vitalité. Ce massage est fortement recommandé pour les situations de stress, les insomnies, le burn-out, le surmenage, les migraines et toute personne aimant le calme intérieur.

Une formation pour qui

Cette formation est destinée aux :

- Personnes ayant un projet professionnel de création de cabinet de massage.
- Indépendants ou salariés travaillant dans le domaine du bien-être ou de la santé et qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences afin de diversifier leur prestation de services
- Particuliers qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences à titre personnel ou particuliers passionnés et curieux du monde de l'Ayurvédā

Aucun prérequis n'est nécessaire, cette formation est ouverte à toutes et tous.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1er jour: Protocole du Massage des épaules, de la nuque et du crâne

- Respecter la déontologie du masseur pour préserver la santé des personnes
- Savoir accueillir et installer la personne
- Respecter les règles d'hygiène
- Connaître le matériel pour réaliser une séance
- Gérer la qualité des pressions
- Maîtriser les gestes et techniques de pressions fixes et mouvements
- Savoir maîtriser les points Marmas du crâne
- Apports théoriques

2ème jour: Protocole Massage du visage et Massage énergétique

- Savoir maîtriser la profondeur des pressions des Marmas
- Maîtriser les gestes et techniques de percussions, tapotements, balancés, pincements
- Savoir favoriser la libre circulation énergétique dans toute la tête
- Apports théoriques





Organisation Pédagogique

La formation de massage ayurvédique Shiro-abhyanga se déroule sur 2 jours soit 14 heures apportant le savoir-faire d'un protocole de massage ayurvédique de 45 minutes à 1 heure. Une partie d'ayurvéda théorique viendra compléter la pratique: la tête en l'Ayurvéda, les points Marmas, ses contre-indications.

- 17 heures d'apprentissage du protocole en binôme
- 4 heures d'apports théoriques

Informations Complémentaires

Le tarif 250 € comprend les cours théoriques et pratiques, un livret pédagogique imprimé, les tables de massage et l'huile de massage.

Le travail s'effectue en duo et en groupe. Après une évaluation sommative, un certificat est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

Votre formatrice

Sophie Chantie - Gérante du Centre Ayurvéda Authentique - Centre de bien-être ayurvédique-
3 Rue de la pomme 31000 Toulouse

Consultante ayurvédique, spécialisée en soins féminins ayurvédiques

Formatrice et Praticienne des Massages et Soins ayurvédiques

Diplômée par l'Hôpital AVP, à Coimbatore en Inde

Namasté
Au plaisir de vous voir bientôt !

