



Ayurvéda Authentique

# École d'Ayurvéda et Massage



## **Programme de Formation Massage Udvartana**

2 Jours - 14 heures

[www.ayurveda-massage-toulouse.fr](http://www.ayurveda-massage-toulouse.fr)





## Pourquoi un massage Udvertana

L'origine de l'Udvertana remonte à l'Inde ancienne, ce soin millénaire consiste à frotter le corps avec un mélange de poudres à base de plantes spécialement préparées et reconnues pour leurs propriétés thérapeutiques. Les poudres médicinales utilisées pour ce soin sont fabriquées à partir d'une combinaison d'ingrédients naturels tels que le curcuma, le neem, le bois de santal, le gingembre et une variété d'autres herbes.

Les bienfaits du massage Udvertana varient en fonction des herbes appliquées. Ce massage est notamment connu comme remède naturel pour favoriser la perte de poids. Certaines plantes associées à des mouvements spécifiques aident à décomposer le tissu adipeux, et donc réduisent l'excès de graisse et de cellulite. Ce soin améliore également la circulation, la digestion, la texture de la peau, il assouplit donc le corps, diminue les raideurs et libère le système lymphatique.

## 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'Ayurvéda

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

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

## 1er jour: Protocole du dos, l'arrière des bras et jambes

- 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 exercées
  - Maîtriser les gestes et techniques des glissements, frictions et frottements
  - Savoir maîtriser la répartition des poudres
- Apports théoriques: herboristerie

## 2ème jour: Protocole du ventre, le devant des bras et jambes

- Savoir maîtriser la pression et la profondeur des gestes avec la poudre
- S'approprier les gestes et techniques de libération du système lymphatique
- Savoir favoriser la libre circulation énergétique dans toute le corps
- Apports théoriques: herboristerie et recettes
- Connaître l'enchaînement du massage complet, savoir le réaliser sur une séance de une heure
- Questions / Révision de l'enchaînement de toutes les parties du corps
- Évaluation





## Organisation Pédagogique

La formation de massage ayurvédique Udvartana se déroule sur 2 jours soit 14 heures apportant le savoir-faire d'un protocole de massage ayurvédique aux poudres de 1 heure. Une partie d'ayurvéda théorique viendra compléter la pratique: herboristerie, les plantes selon l'Ayurvéda, les différentes pathologies et leur recette, ses contre-indications.

- 11 heures d'apprentissage du protocole en binôme
- 3 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 !**

