

# Formation ABHYANGA TRIDOSHIQUE

Ce massage favorise la concentration, la gestion du stress et des émotions

## Public concerné

Tout public à partir de 18 ans

Toute personne souhaitant acquérir des techniques de soins de bien être. Thérapeutes et praticiens ,esthéticiennes ,spas souhaitant élargir leur champs de compétences .

## Méthode

Apports théorique, exercices pratiques et gestes techniques encadrés. Supports pédagogiques illustrés. Travail en binômes. Un livret et une attestation de stage sont remis en fin de formation.

Retour d `expériences.

## Pré-requis

aucun

## Durée : 3 jours

## Horaires 9h30/17h30

Avec 1h pause déjeuner chaque jour.

## Tarif : 495€

**Tél 06.87.53.04.64**

## Objectifs

Cette formation vous propose :

Un massage de tradition Ayurvédique relaxant et dynamisant.

Un des massages les plus connus

## Formation des gestes techniques appliqués

Le formateur débute en expliquant le protocole du massage.

Cette formation propose :

Ce qu'on appelle un massage tridoshique, c'est-à-dire adaptés à tout type de constitution .Vous étudierez les notions de base des différentes constitutions de personne selon la tradition indienne, ainsi que le concept d'équilibre et de déséquilibre. **En aucun cas vous serez en mesure de prodiguer un massage adapté a chaque constitution ayurvédique .Pour celas ils faut des années d'études. Vous pourrez prodiguer sans travailler avec la constitution .**

## Les principes d'actions

Pratique d'élimination des toxines. Rééquilibre l'organisme.

Améliore la circulation sanguine et lymphatique.

C'est un massage harmonisant adapté après l'effort physique pour une meilleur récupération.il conviendra a tous type de personne, et libère les tensions nerveuses et physiques.

## La préparation et l'entretien du masseur

La préparation : respiration ,étirements. Gérer son énergie

l'importance d'un bon ancrage.

## Accessoires et outils

Découvrir et savoir choisir les outils complémentaires des soins pour une pratique de qualité.

Importance de l'ambiance du lieu, les odeurs les couleurs.

Hygiènes et règles de respect sur la personne massé.

**Génération Zen**