

Massage Abhyanga

Formation Socle

Formateur Vikas HARISH

Une Formation
de Deux Jours

Pour des débutants ou
avancées,
conseils personnalisés

Abhyanga est un massage ayurvédique complet du corps qui utilise de l'huile chaude pour promouvoir la santé et le bien-être en général. Il s'agit de masser le corps de la tête aux pieds avec une huile infusée d'herbes spécialement choisie pour aider à équilibrer les doshas, ou énergies, de votre corps. Il existe trois doshas - vata, pitta et kapha - et chacun a ses propres qualités et caractéristiques. Tout le monde a une quantité unique de chacun dans son corps, et l'idée est que les équilibrer peut vous aider à atteindre une santé plus dynamique. En sanskrit, le mot huile est sneha - le même mot utilisé pour décrire l'amour ou la tendre affection, lorsque nous oignons le corps d'huile, nous l'oignons d'amour. L'amour de soi n'est que le début des bienfaits de l'abhyanga pour la santé : bien que la science n'ait pas encore étudié en profondeur cette pratique, la recherche a montré qu'elle peut calmer votre rythme cardiaque et réduire le stress.

Le massage Abhyanga est un massage corporel rythmique aux huiles chaudes qui favorise la circulation et le drainage artériels et lymphatiques et est la pratique de massage ayurvédique emblématique. C'est un massage chorégraphique qui vise l'harmonie de l'esprit, du corps et de l'esprit. Toujours en équilibre et en mouvement, il y a une chorégraphie qui s'adapte au souffle de chaque personne massée.

- Nourrit tout le corps – diminue les effets du vieillissement
- Donne du tonus musculaire et de la vigueur aux dhatus (tissus) du corps
- Donne une fermeté aux membres
- Lubrifie les articulations
- Augmente la circulation
- Stimule les organes internes du corps
- Aide à éliminer les impuretés du corps
- Déplace la lymphe, aidant à la désintoxication
- Augmente l'endurance
- Calme les nerfs
- Bénéficie du sommeil - un sommeil meilleur et plus profond
- Améliore la vision
- Rend les cheveux (cuir chevelu) luxuriants, épais, doux et brillants
- Adoucit et lisse la peau ; les rides sont atténuées et disparaissent
- Apaise Vata et Pitta et stimule Kapha

La formation de trois jours vise à :

- Transmettre à l'apprenant, les techniques, protocole et connaissances à la pratique du massage « Abhyanga »
- Transmettre une compréhension approfondie de théorie et pratique avec analyse des cas
- Savoir préparer le mélange d'huiles selon les constitutions des clients.
- Adapter les gestes et techniques selon la constitution, âge, affliction de clients.
- Savoir accueillir et proposer une séance de bien-être, respecter les règles d'hygiène.

- Savoir donner une séance de 1h et plus en maîtrisant ses postures et les gestes techniques.
- Savoir adapter sa pratique à la demande du client dans l'installation d'une relation de qualité entre praticien et receveur.
- Son objectif est d'encourager l'élimination des toxines du corps, de stimuler la fonction visuelle, de favoriser un sommeil réparateur, d'encourager une belle peau, de renforcer le système immunitaire et d'améliorer la santé générale.