

Tarif  
435 €

Durée  
3 jours (21h)

Effectif  
6 à 10 personnes

Lieu de formation  
Montpellier ou Grenoble

Issue de l'Ayurveda, qui signifie « Science de la vie » en Sanskrit cette méthode est considérée en Inde comme une pratique sacrée.

Le massage Abhyanga, littéralement « massage à huile », est l'un des plus anciens massages qui existent encore aujourd'hui.

Ce massage permet de réduire les tensions nerveuses (comme le stress), permet d'améliorer la digestion et dynamiser la circulation sanguine.

A la fois doux, tonique et rythmé grâce à des manœuvres d'effleurages, de frictions et de pétrissages.

### OBJECTIF

Acquérir les gestes et postures pour effectuer un massage de 6 à 75 minutes

### ETRE CAPABLE DE

- Apprendre le protocole complet
- Maîtriser les gestes et posture
- S'adapter au client en fonction de son état
- Utiliser une chaise ergonomique

### METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Explication de la procédure pas à pas
- Entraînement pour chaque partie du corps
- Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation

### MATERIELS

- Support de cours
- Kit pédagogique
- Table de massage et huile de massage fournie

### PUBLIC

Toute personne désirant se former au massage Ayurvédique Abhyanga.

### PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

### VALIDATION

Attestation de présence à la formation  
Certification de formation Praticien Bien Etre selon le règlement de son obtention

### INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

### PROGRAMME

L'environnement nécessaire à un bon massage  
Les bienfaits du massage Abhyanga  
Contre-indications et restrictions du massage  
Choisir une huile ou crème de massage  
Initiation à l'anatomie et à la Culture du massage  
Protocole de massage par zone corporelle  
Mise en pratique du massage par zone