



DETAIL DU PROGRAMME PEDAGOGIQUE

MASSAGE AYURVEDIQUE ABHYANGA : Durée 28h découpées sur 3 journées consécutives de 7h puis une journée de 7h (1 mois plus tard)

JOUR 1 : 7H

COURS THEORIQUES

I Qu'est ce que l'ayurveda ?

Notion de base de l'Ayurveda :

- le PRAKRITI et les gunas
- Les 5 éléments
- Les DOSHAS

II LA CONSTITUTION d'un individu selon les doshas : La PRAKRITI

- Un individu vata
- Un individu Pitta
- Un individu Kapka

Les déséquilibres des doshas : vrikriti

- Excès de vata
- Excès de pitta
- Excès de kapha

QUESTIONNAIRE / QUIZ DE VALIDATION

- trouver sa constitution
- trouver la constitution et les déséquilibres d'un individu

III Qu'est ce que le massage ABHYANGA ?

- ses bienfaits
- ses contre-indications

Les Huiles de massages en fonction des doshas et des déséquilibres

COURS PRATIQUE

Apprentissage du protocole ABHYANGA

I TRAVAIL COTE POSTERIEUR

- Travail DU DOS



JOUR 2 : 7H

COURS PRATIQUE

I TRAVAIL COTE POSTERIEUR

- Révision travail du dos
- Travail côté /jambe

II TRAVAIL COTE ANTERIEUR

- Travail des pieds
- Travail des jambes
- Travail du ventre

JOUR 3 : 7H

COURS PRATIQUE

I TRAVAIL COTE ANTERIEUR

- Travail des bras /main
- Travail des cervicales
- Travail du visage
- Travail du crâne

II REVISION PROTOCOLE EN ENTIER d'après la constitution de la personne

JOUR 4 : 4H

Questions/réponses

Révision des techniques de massage

EVALUATION DES ACQUIS : accueil client, réaliser le protocole en entier d'une durée de 75min selon la constitution ayurvédique de la personne