



**Ecole d'Ayurvéda et de Yoga**  
Thaima Veda - Ayurvéda Ô Féminin



## **FORMATION UDVARTANA AYURVÉDIQUE BIEN-ÊTRE**

14 heures

23 au 24 Avril 2024

[www.massage-ayurvedique-montauban.fr](http://www.massage-ayurvedique-montauban.fr)



Ayurvéda Ô Féminin



## Le Massage Udvardana

Le massage Udvardana est un soin complet qui **agit à la fois sur le corps et l'esprit**.

Physiquement, il stimule les mouvements vitaux du corps (circulation sanguine, respiration, élimination des toxines) et permet ainsi de détoxifier l'organisme en profondeur, il diminue le kapha et augmente le Vata.

Il exerce une **action raffermissant sur la peau** en stimulant la production de collagène. Il est donc recommandé pour les personnes souffrant de cellulite ou de rondeurs.

Mentalement, ce type de massage ayurvédique a **une action apaisante et relaxante**. Il permet de diminuer les symptômes de l'anxiété et du stress, et peut aider à mieux dormir.

Udvardana est également recommandé pour **favoriser la digestion et soulager les douleurs articulaires**.

## Une formation pour Qui ?

Cette formation au massage ayurvédique Udvardana, le massage indien à la poudre d'épices et de farine de pois chiches, s'adresse à tous, professionnels ou particuliers, mais le niveau du cours est professionnel. Ce cours de massage bien-être à but non thérapeutique se clôture par la remise d'un certificat de formation au massage ayurvédique Udvardana.

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

## Les Objectifs Professionnels

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les techniques spécifiques du soin
- Connaître les conditions d'exploitation du soin
- Savoir vendre et conseiller le soin
- Savoir accueillir la clientèle

## Les Objectifs de la formation

Apprendre, comprendre et savoir appliquer un protocole de massage bien-être ayurvédique aux poudres ayurvédiques de 60 minutes

Avoir une connaissance de l'utilisation des poudres ayurvédiques pour la pratique

Connaître les indications et contre indications de la pratique de ce protocole de massage.

## Programme de la formation

Savoir donner une séance de massage ayurvédique de 60 min Udvartana, en maîtrisant ses postures et ses gestes.

Apprendre la fabrication de différentes préparations en fonction du dosha du receveur avec de la poudre à base de farine de pois chiches et d'épices.

Déterminer la constitution du receveur pour adapter le massage a son profil ayurvédique

Être accompagné en situation réelle en binôme de praticien(ne) pour recevoir l'intégralité de protocoles en présence de la formatrice

Évaluation pratiques / Test de connaissances / Questions et réponses





## Organisation Pédagogique

La formation de massage Udvartana bien-être se déroule sur 2 jours soit 14 heures.

- 10 heures d'apprentissage du protocole en binôme
- 2 heures d'apports théoriques
- 2 heures de préparation du praticien

## Informations Complémentaires

Lieux de formation : Centre Ayurvédique – Thaima Veda – Montauban

Horaires : 9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00

Modalités pratiques transmises par e-mail 10 jours avant la formation : liste des participants et matériel à prévoir.

**Individuel : 250€ € TTC**

Ce tarif comprend tous les frais pédagogiques et les livrets pédagogiques. Restent à la charge du stagiaire, les frais de déplacement, de repas et d'hébergement.

Perrine MACCARANO – Massages et soins ayurvédiques – SIRET 799 010 012 0034 – Organisme de formation n° en cours d'agrément - non soumis à la TVA (article 261-7-1°-a du C.G.I)

Formatrice et dirigeante de Thaima Veda – Ayurvéda Ô Féminin - Centre de formation bien-être, Cabinet de massages et soins énergétiques - Formée à différentes pratiques de massages ayurvédiques et de soins corporels en Inde et à Paris - Perrine crée son propre protocole de massage : Massage Abhyanga ayurvédique bien-être.

Retrouver la bio de Perrine sur [www.massage-ayurvedique-montauban.fr](http://www.massage-ayurvedique-montauban.fr)

**Les prestations n'ont aucun but thérapeutique en raison de leur nature, elles ne s'apparentent à aucune manipulation en profondeur, pratique médicale ou révélant de la kinésithérapie.**