



Institut de formation  
Ecole d'Ayurvédica et de Massage Ayurvédica  
Ayurvédica Ô Féminin



## FORMATION MASSAGE KERALA AYURVÉDIQUE BIEN-ÊTRE

5 jours – 35 heures

11 au 15 Septembre 2023

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



Ayurvédica Ô Féminin



## **Le massage Kerala**

Le massage Kerala est un massage holistique ancestral de L'Ayurvéda, issu de l'Inde du Sud. Le massage intégral du corps se compose de différentes techniques alliant des mouvements spécifiques d'étirements et de massage aux huiles chaudes ayurvédiques.

Les Bienfaits du massage Kerala comprennent une remise en fonction du corps, l'augmentation de la circulation énergétique, la diminution des douleurs et une augmentation de la souplesse, il assouplit les muscles, tendons et articulations. C'est un massage à la fois doux et tonique, il permet de s'adapter aux différentes pathologies chroniques et aux sportifs dans le cadre d'un accompagnement ou d'une séance bien-être.

## **Une formation pour Qui ?**

Cette formation se destine aux :

- personnes ayant un projet professionnel de création de cabinet.
- indépendants ou salariés travaillant dans le domaine du bien-être et qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences afin de diversifier leur prestation de services
- Particuliers qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences à titre personnel ou particuliers passionnés par le monde de l'Ayurvéda

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

## Objectifs de la formation

Pouvoir proposer des séances de massage ayurvédique sur la base de connaissances fondamentales en termes d'Ayurvéda. Comprendre la déontologie inhérente à ce type d'activité et savoir travailler en toute complémentarité avec d'autres professionnels du bien-être et de la santé.

Savoir réaliser l'enchaînement du massage kerala ayurvédique bien-être

Maîtriser gestes et postures

### Les apports sont multiples

- Intégrer les bases fondamentales théoriques et pratiques inhérentes à l'Ayurvéda.
- Apprendre, comprendre et savoir appliquer un protocole de massage et savoir adapter la séance en fonction de la constitution physiologique, physique, et émotionnelle du receveur.
- Effectuer un massage traditionnel ayurvédique, avec des techniques d'étirements et de massages incluant des postures adaptés aux différentes pathologies.
- Ce Massage comprend plusieurs combinaisons de techniques et de manipulations ayurvédiques
- Être accompagné en situation réelle en binôme de praticien(ne) pour revoir l'intégralité de protocoles en présence de la formatrice.



## Programme de la formation

Les éléments théoriques et pratiques abordés dans la formation sont les suivants :

- Les nadis : système de canaux de l'esprit et du prana
- Types doshiques et adaptation du massage
- Les asanas et le massage
- Apprentissage du protocole de Massage kerala Ayurvédique Bien-être de 90 min
- Différentes techniques et manipulations Ayurvédiques
- Bénéfices, Indications et contre-indications de cette technique.



## Organisation Pédagogique

La formation de massage keralais ayurvédique bien-être se déroule sur 5 jours soit 35 heures.

- 25 heures d'apprentissage du protocole en binôme
- 5 heures d'apports théoriques
- 5 heures de préparation du praticien

Une attestation (ou certificat) mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## 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 : 600€ € TTC**

Ce tarif comprend tous les frais pédagogiques et le livret pédagogique. 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.**