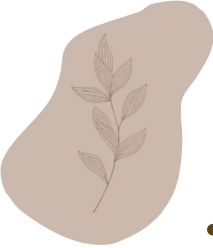


Formation Shakti Ayurvéda

Praticienne ayurvédique et soin du féminin





Sommaire

Module Pratique

➤ Le toucher sacré et l'anatomie vivante

Objectifs: Développer un toucher conscient, précis et relié

Pratique :

Anatomie palpatoire : comprendre la structure et les différents systèmes du corps humain (os, muscles, organes)

Différence entre toucher technique et toucher intuitif

Conscience et présence dans le soin : l'attitude intérieure de la praticienne

Exercices de connexion au vivant : écoute des tissus, ressenti énergétique, observation des micro-mouvements

Premier protocole de soin Présence sacrée 60 min (bases)

Exercices à deux : donner et recevoir un toucher conscient

➤ Le massage ayurvédique abhyanga

Objectif : Comprendre les bases pour personnaliser les soins ayurvédiques

Pratique :

Apprendre un protocole de massage abhyanga bien-être de 90 minutes

La prise en charge du client lors d'une séance de massage Abhyanga bien-être
Mise en sécurité et préparation de la salle de pratique

Respecter les règles d'hygiène du matériel et du praticien

Respecter les règles de sécurité pour le client et pour soi-même

Préparer la pièce et le matériel à la bonne pratique

Prise en charge du client

Accueillir le client, lui présenter le massage Ayurvédique Abhyanga et le déroulement de la séance, ses bienfaits et ses contre-indications, lui demander ses attentes

Régler la table, installer le client confortablement et en sécurité sur la table

Exécuter un draping approprié durant toute la séance pour respecter l'intimité du client

Optimiser le réglage de la table de massage et utiliser le matériel adapté pour économiser son dos

➤ **Marmathérapie**

Objectif : Localiser, comprendre et travailler avec les points Marma

Pratique :

Apprendre 5 protocoles techniques de marmathérapie

Protocoles spécifiques : stress et anxiété, douleurs musculaires/articulaires, troubles digestifs, fertilité, système lymphatique

➤ **Marmathérapie 2**

Objectif : Fusionner les points Marma avec le protocole présence sacrée

Pratique :

Intégration intuitive des points marma dans un soin Présence sacrée de 90 minutes

➤ **Ayurvêda et cycles féminins**

Objectif : Comprendre et accompagner la santé gynécologique

Pratique :

Massage douce lune (bassin et sphère gynécologique)

➤ **Retraite Femme Guérisseuse**

Objectif : Approcher la sphère intime avec respect et conscience

Théorie :

Gestion des soins (cadre, sécurité, technique)

Pratique :

Rituel du massage de la Yoni et réflexologie vaginale

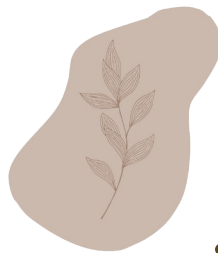
➤ Intégration et accompagnement

Objectif : Combiner toutes les techniques en un soin complet et sur mesure

Pratique :

Révision et intégration des différentes pratiques

Conception et réalisation de soins complet et sur mesure



Sommaire

Module Ayurvéda Théorie

Ayurvéda & Les bases

Histoire de l'Ayurvéda

Connaître les 5 éléments (pancha maha bhutas)

Identifier les trois principes physiologiques du corps humain (les doshas vata, pitta et kapha)

La fonction et la manifestation des doshas dans le corps humain

Différencier les différentes constitutions ayurvédiques (prakriti)

Déterminer la constitution de base d'un individu (prakriti)

Analyser les caractéristiques du dosha Vata

Définir les déséquilibres du dosha Vata (vikriti)

Procédure de réduction du dosha Vata

Identifier les cinq sous doshas de Vata, leurs sites, fonctions et manifestations dans le corps humain

Définir les sept éléments tissulaires du corps humain (les dhatus) et leurs fonctions dans l'organisme

Connaître les cycles naturels des doshas

Analyser les caractéristiques du dosha Pitta

Définir les déséquilibres du dosha Pitta (vikriti)

Procédure de réduction du dosha Pitta

Analyser et comprendre le fonctionnement de la digestion et l'accumulation de toxines (agni et ama)

Analyser les trois déchets principaux du corps humain (purisha, mutra, sweda)

Analyser les caractéristiques du dosha Kapha

Définir les déséquilibres du dosha Kapha (vikriti)

Procédure de réduction du dosha Kapha

Identifier les strotamsi (canaux de circulation) ainsi que leurs fonctions dans le corps
Comprendre le processus d'évolution des déséquilibres (samprapti), ses 6 étapes, le chemin du déséquilibre (vyadhi marga) et le déplacement du dosha (dosha gati)
Analyser les caractéristiques des trois gunas (sattva, rajas, tamas)
Définir les différents canaux énergétiques du corps humain (nadis)
Comprendre les routines et rituels de vie (dinacharya et rutriacharya)

Ayurvéda & Les Cycles féminins

Comprendre les cycles féminins selon l'Ayurvéda
Les hormones du cycle féminin
Les déséquilibres du cycles féminins : endométriose, ménorragie, aménorrhée, spok, hypothyroïdie, les pertes vaginales anormales, les bases de l'infertilité, les troubles mammaires
Accompagner la puberté
Accompagner la ménopause de la femme
Les plantes accompagnantes du cycle féminin

Femme sacrée & cycles féminins

Anatomie féminine
Comprendre le cycle menstruel de la femme
Étudier mon cycle féminin - mieux me comprendre
Les différents archétypes de la femme

Femme sacrée & Yoni

Mon histoire sexuelle
Comprendre la libido féminine
Les mécanisme du plaisir de la femme
Connexion cœur/utérus et nettoyage énergétique
Les différents point énergétiques de la Yoni et réflexologie vaginale
Libération des traumatismes

Femme sacrée & sexualité consciente

Exprimer ses désirs
L'estime de soi et l'image corporelle
La création d'un environnement écologique
La communication dans la relation
L'intimité émotionnelle
La pleine présence et connexion tantrique

Femme sacrée & gestion du mental

Comprendre le système nerveux
Comprendre l'importance des émotions
Amour de soi et confiance en soi
L'importance de l'équilibre de nos neurotransmetteur pour notre santé mentale
Comprendre le stress et l'anxiété selon l'Ayurvéda
Comprendre le burn-out
Les différentes techniques de gestions émotionnelles
Les plantes principales pour prendre soin de notre santé mentale