



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



## **FORMATION SHIRODHARA AYURVÉDIQUE BIEN-ÊTRE**

14 heures

5 au 6 mai 2025

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



Ayurvéda Ô Féminin



## Le Soin Shirodhara

Le massage crânien est suivi du Shirodhara, un soin extraordinaire de bien être né de la sagesse indienne millénaire de l'Ayurveda, qui garantit un état de délassement profond et réconfortant, favorisant ainsi une récupération d'énergie optimale.

“Shiro” signifie «tête», et “Dhara” signifie “Flux”: Shirodhara est en effet le lent écoulement d'un flux constant, d'un filet d'huile chaude ou d'une préparation ayurvédique adaptée aux doshas du receveur.

L'apprentissage du massage de la tête précédant le Shirodhara est inclus dans la formation.

## 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'Ayurveda

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

## Objectifs de la formation

Pouvoir proposer des séances de détente et de bien-être sur la base de connaissances fondamentales en termes d'Ayurvêda. 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 crânien ayurvédique et du soin Shirodhara bien-être en 60 min

Adapter la préparation ayurvédique selon le dosha du receveur (infusion, lait, huile, takradhara)

Maîtriser gestes et postures

## Les apports sont multiples

- Pratique de préparation énergétique
- Intégrer les bases fondamentales théoriques et pratiques inhérentes au soin Shirodhara.
- Apprendre, comprendre et savoir appliquer un protocole de massage crânien et Shirodhara bien-être ayurvédique Abhyanga et savoir adapter la séance en fonction de la constitution physiologique, physique, et émotionnelle du receveur.
- Connaître l'utilisation des préparations ayurvédiques et savoir quand et comment les adapter à la pratique.
- Être accompagné en situation réelle en binôme de praticien(ne)

## Programme de la formation théorique

Les éléments théoriques abordés dans la formation sont les suivants :

- Apprentissage du protocole du soin Shirodhara et massage crânien ayurvédique bien-être
- Technique de massage, fluidité et enchaînement pour un soin complet
- Apprentissage de différentes préparations ayurvédiques adapté au dosha du receveur (lait, infusion, takradhara)
- Bénéfices, indications et contre-indications de cette technique





## Organisation Pédagogique

La formation de massage shiridhara 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.**