



Ayur Zaina

Formation Praticienne en Ayurvédā

Massage ayurvédique Abhyanga



Ayur Zaina

Ayurveda Certification



➤ **Le massage ayurvédique Abhyanga**

Objectif : Comprendre les bases du massage ayurvédique, avoir la bonne posture de praticienne en massage, recevoir et installer la cliente, effectuer le massage en respectant l'intimité de la cliente, connaître les codes déontologiques de la pratique. Savoir pratiquer un massage en respectant son propre corps, dans les gestes techniques et en prenant soin de son dos et de sa propre énergie.

Savoir effectuer un protocole de massage ayurvédique du corps complet de 60 min

2 modules pratiques :

- du 28 au 29 Mars 2026
- du 25 au 26 Avril 2026

➤ **Le massage abhyanga doshique**

Objectif : Étudier et comprendre chaque dosha, reconnaître les différentes constitutions ayurvédiques pour adapter son massage selon les besoins de la cliente. Connaître les différentes huiles ayurvédiques.

Adapter sa gestuelle, la pression et les gestes techniques en fonction du dosha de la cliente.

Savoir effectuer 3 protocoles de massage doshique Vata, Pitta et Kapha

3 modules pratiques :

- du 23 et 24 Mai 2026
- du 27 au 28 Juin 2026
- du 1 au 2 Août 2026



➤ L'anatomie palpatoire et vivante

Objectif : Étudier et comprendre le corps humain. Apprendre et développer un toucher conscient, précis et relié.

Être à l'écoute de son ressenti et son intuition. Avoir confiance en Soi.

Pratique :

- du 5 au 6 Septembre 2026
-

➤ Massage Kerala Expert

Objectif : Acquérir un nouveau protocole de massage avec des techniques expertes de massage ayurvédique. Masser la cliente selon différentes postures. Adapter sa gestuelle avec précision afin d'adapter le massage à ses besoins.

Savoir effectuer un protocole expert de 90 minutes.

Pratique :

- du 3 au 4 Octobre 2026
 - du 31 Octobre au 1 Novembre 2026
-

➤ Modules pratiques expertes

Objectif : Combiner toutes les techniques en un soin complet et sur mesure. Apprendre à dépasser la simple répétition de protocoles, enrichir ton approche, affiner ton toucher, gagner en confiance et proposer une signature unique.

Pratique :

- du 5 au 6 Décembre 2026
-

➤ Module Accompagnement Professionnel

Objectif : Un accompagnement exclusif avec un expert en communication et marketing pour t'aider à développer ton authenticité professionnelle, à oser exprimer ta personnalité unique et à créer une présence alignée, magnétique et inspirante.

Pratique : Module en ligne de 30h + 1h de coaching en Live



➤ **Module Enseignements Ayurvédiques**

Objectif : Accès à une plateforme en ligne, dès le début d'entrée en formation.

Comprendre l'Ayurvêda, son histoire et les connaissances védiques

Maîtriser l'anatomie et le physiologie ayurvédique

Différencier les constitutions de base d'un individu (prakriti)

Pratique : Module en ligne + 3 séances de Questions/réponses de 1 heure en Live

(les dates et horaires sont mises en place avec le groupe en début d'année)

➤ **Module de Coaching de Groupe**

Objectif : Un accompagnement exclusif avec une experte en coaching de développement personnel pour mieux se comprendre à travers des techniques holistiques et de méditations

Pratique : Module en Live - 1 coaching tous les mois de 1 heure.

(les dates et horaires sont mises en place avec le groupe en début d'année)



