



FORMATION PRATICIEN(NE) MASSAGE ABHYANGA AYURVÉDIQUE BIEN-ÊTRE

130 heures de pratiques massages

40 heures de théorie en ligne

13 heures de Coaching en live

Du 17.03.2025 au 13.12.2026

www.ayurzaina.fr



AYURZAINA CERTIFICATION



Le massage Abhyanga

Le **massage Abhyanga** est bien plus qu'une technique traditionnelle venue d'Inde — c'est un **rituel de réharmonisation du corps et de l'âme**.

Pratiqué avec des **huiles chaudes infusées d'intentions bienveillantes**, il vient nourrir chaque tissu, éveiller la conscience du corps et **rééquilibrer les doshas**, ces forces vitales qui nous habitent.

À travers des **mouvements longs, enveloppants et fluides**, l'énergie circule, les tensions se libèrent, la respiration s'apaise. Le corps se déleste de ce qui l'encombre, la peau s'illumine, le système nerveux retrouve son calme.

Mais au-delà de ses bienfaits physiques, l'Abhyanga est une **rencontre avec soi-même**. Il invite à l'écoute, à la présence, à la douceur. C'est un moment de retour au centre, où l'on se sent à la fois enracinée, apaisée et pleinement vivante.

Une formation pour qui ?

Cette formation est une **invitation à renaître à ton toucher**.

Elle s'adresse autant à la **débutante**, qui souhaite découvrir les fondements de l'Ayurveda et apprendre à masser avec justesse, qu'à la **praticienne expérimentée**, prête à dépasser ses protocoles, à faire confiance à ses mains, à son intuition et à son cœur.

Aucun prérequis n'est demandé — seulement le désir d'entrer dans une voie d'écoute, de présence et de transformation.

Objectifs Professionnels de la formation

Au fil de cette transmission, tu intégreras les **fondations théoriques et pratiques** nécessaires à l'art du massage ayurvédique — une connaissance vivante du corps, des doshas et des principes essentiels de l'Ayurveda.

Tu apprendras également la **déontologie** propre à cette pratique, ainsi que la posture juste du praticien : celle qui unit respect, écoute et discernement.

Nous explorerons ensemble la manière de **collaborer harmonieusement avec d'autres acteurs du bien-être et de la santé**, afin d'inscrire ta pratique dans une dynamique globale et complémentaire.

Et parce qu'incarner son art ne se limite pas aux mains, un **accompagnement exclusif avec un expert en communication et marketing** t'aidera à **développer ton authenticité professionnelle**, à oser exprimer ta **personnalité unique** et à créer une présence alignée, magnétique et inspirante.

À l'issue de la formation, tu seras prête à **t'installer en tant que praticienne**, à offrir des séances profondes et ressourçantes, fondées sur des bases solides d'Ayurveda, d'anatomie et de conscience.

Objectifs pédagogiques de la formation

Cette formation en massage abhyanga ayurvédique comprend :

- 2 module de massage initiation ayurvédique (les bases du massage ayurvédique – massage de 60 min)
- 3 modules de massage adapté à chaque dosha (techniques expertes pour chaque doshas – 3 massage de 90 min)
- 2 modules de massage expert (techniques expertes pour un massage de 90 min)
- 1 module de techniques expertes (techniques expertes ciblés – connexion, ressenti, qualité de toucher)
- 1 module d'anatomie palpatoire
- 1 plateforme de formation théorique à distance en accès libre (10 heures)
- 1 formation en ligne de 30 heures d'installation professionnelle + 1 mentorat individuel de 1 heure encadré par un coach agréé
- 3 Séance en Live de Questions/réponses concernant les enseignements ayurvédiques
- 1 Temple en Live chaque mois de coaching en développement personnel avec une experte en approche holistique
- 2 journées de révision et 1 journée d'examen
- 1 séance de Yoga, chaque matin de formation en présentiel par un professeur diplômé



V : Modalités

Hébergement à Proximité

Liste d'hébergement mise à votre disposition + cuisine partagée

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est ouverte à tous accessibles aux personnes en situation de certains handicaps, contacter directement notre référent au sein de l'organisme pour vous accompagner.

Référent Handicap : Perrine Maccarano – 06 72 55 40 48 – massage.ayurvedique.montauban@gmail.com

Effectif durant la formation

Cette formation est limitée à un maximum de 6 élèves maximum pour permettre un meilleur suivi.

Il est requis 2 participants minimum

Informations Complémentaires

Lieux de formation : Centre Ayurvédique – Ayurzaina - Montauban

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

Modalités pratiques transmises en continu sur le groupe de formation en ligne

Individuel : 2650€ € TTC

Ce tarif comprend tous les frais pédagogiques et les supports 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

Formatrice et dirigeante de Ayurzaina – 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

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.