



# FORMATION SHIRODHARA SYSTÈME NERVEUX AYURVÉDIQUE BIEN-ÊTRE

21 heures pratiques

10 heures en ligne

8 au 10 Juin 2026

[www.ayurzaina.fr](http://www.ayurzaina.fr)



Ayurzaina Certification



## 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 et de la marmathérapie précédant le Shirodhara, la formation en ligne « gestion du mental » sont 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'Ayurvêda

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'Ayurvédas. 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 90 min

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

Comprendre le système nerveux et son fonctionnement

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 :

- Comprendre le stress, l'anxiété, le burn-out et les déséquilibres du dosha vata selon l'Ayurvédas
- Accompagner son client et adapter son hygiène de vie dans la gestion du mental selon l'Ayurvédas
- 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.

- 21 heures d'apprentissage du protocole en binôme
- 10 heures d'apports théoriques en ligne
- 6 heures de préparation du praticien

## Informations Complémentaires

Lieux de formation : Centre Ayurzaina – Moissac

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 : 500€ € 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 non soumis à la TVA (article 261-7-1°-a du C.G.I)

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](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.**