

## Formation au massage Ayurvédique du 8 au 13 avril 2025



Découvrez les gestes premiers du massage ayurvédique dans une formation alliant théorie et pratique. Apprenez en échangeant et en expérimentant des techniques ancestrales. Des exercices en forêt viendront enrichir votre apprentissage, favorisant une connexion profonde avec la nature et votre énergie intérieure pour une expérience unique et holistique.



## La différence entre un masseur et un bon masseur ?

L'art de toucher avec intention, compréhension et connexion.

Un masseur applique des gestes. Un bon masseur, lui, sait écouter le corps, comprendre ses besoins et adapter chaque mouvement pour offrir une expérience réellement transformative. Le massage ayurvédique, issu de l'Ayurveda, va encore plus loin : il ne s'agit pas seulement de soulager des tensions, mais d'harmoniser le corps, l'esprit et les énergies vitales.

La formation en massage ayurvédique vous permet de passer de technicien à praticien d'exception. Vous apprendrez à maîtriser des techniques spécifiques pour rééquilibrer les doshas, à utiliser les huiles adaptées à chaque constitution, et à intégrer une véritable intention thérapeutique.

Et parce qu'un bon masseur travaille aussi avec les énergies de la nature, cette formation inclut une initiation unique : une sensibilisation à l'approche énergétique en pleine forêt. Dans ce cadre apaisant et inspirant, vous apprendrez à vous connecter aux éléments naturels pour enrichir votre pratique et renforcer votre intuition.

Guidée par une formatrice passionnée fort de 25 ans d'expérience, cette formation est un voyage intérieur autant qu'un apprentissage technique. Transformez votre pratique et devenez ce praticien d'exception qui fait la différence. Inscrivez-vous dès aujourd'hui et laissez votre toucher révéler son plein potentiel !

### ➤ Le lieu :

Forêt de Brocéliande dans le bourg de Paimpont à 35 mn de Rennes.

### ➤ L'hébergement :

Vous serez logés au coeur de la forêt de Brocéliande, dans la forêt de Paimpont . Vous serez logé en chambre double ou triple.

## ➤ À qui s'adresse cette formation :

Cette formation, accessible à tous, s'adresse aussi bien aux praticiens souhaitant enrichir leurs techniques qu'aux débutants désireux de découvrir l'art du massage et ses bienfaits.

## ➤ Le programme:

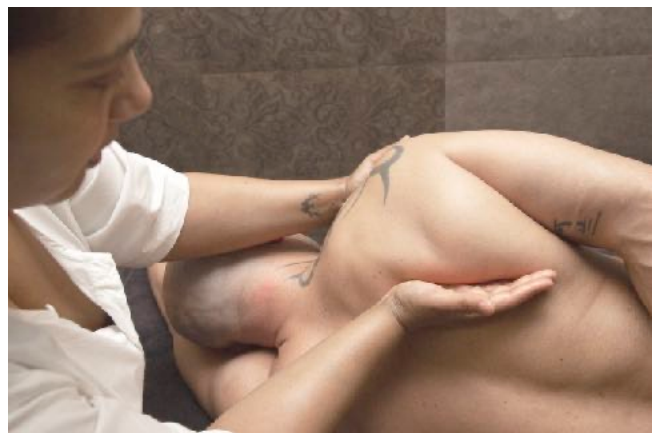
Au cours de cette formation vous verrez en partie théorique :

- les fondements de l'ayurvéda
- Les principes des cinq éléments
- L'équilibre des doshas
- Les bases de l'alimentation ayurvédique
- Les bases anatomiques
- L'apprentissage de l'énergétique

En partie pratique :

Vous apprendrez ou approfondirez vos connaissances sur les gestes essentiels du massage ayurvédique, travaillerez sur la posture, la respiration et explorez des exercices en forêt pour éveiller l'énergie corporelle et renforcer l'équilibre entre corps et esprit. Je vous propose une approche dynamique et immersive pour intégrer ces techniques dans votre quotidien.

Au cours de ce stage, vous apprendrez à faire un massage complet du corps ( Abhyanga ), et le massage des pieds ( Kansu ).



### ➤ Les repas :

Découverte de la cuisine ayurvédique, les repas sont entièrement préparés par nos soins .

### ➤ Le matériel à prévoir :

- Prévoir un litre d'huile de sésame.
- Une grande serviette pour vous couvrir
- Une grande serviette ou un draps pour vous coucher dessus
- Des vêtements de détente
- Un peignoir
- Un vêtement de pluie (au cas où)
- Des chaussons
- Des chaussures pour la forêt

### ➤ Le prix du stage : 720 euros.

Le stage comprend :

- l'apprentissage théorique des fondements de l'ayurvéda et la pratique du massage ayurvédique abhyanga et kansu.
- les repas ayurvédiques (petit-déjeuner, déjeuner et dîner)
- les sorties en forêt et ses enseignements.
- l'hébergement

Le séjour ne comprend pas les frais de transport jusqu'au gîte .

Des arrhes de 200 € seront à régler pour réserver votre place pour ce stage. Vous avez la possibilité de régler la totalité en plusieurs fois.

## FICHE D'INSCRIPTION

Formation massage Ayurvédique 8 au 13 avril 2025

Nom - Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Prière de retourner le présent bulletin dûment complété et accompagné d'un premier versement de 200 € à titre d'arrhes.

Le solde sera à régler 15 jours avant le départ. Plusieurs versements sont possibles.

Possibilité de régler par chèque à l'ordre de Sandra Germade ou par virement bancaire : FR76 4061 8804 6000 0401 9448 526 BIC : BOUS FRPP XXX .

Un e-mail de confirmation ainsi que les informations concernant le stage vous seront envoyés dès réception de votre dossier.

En cas d'annulation 15 jours avant le départ et à votre initiative, nous nous réservons le droit de conserver les arrhes sauf cas particulier (sur présentation de justificatifs). Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

Date et signature du client

(précédé de la mention manuscrite : lu et approuvé)