



FORMATION AU MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

PAR CLÉMENT COTTET
FORMATEUR CERTIFIÉ
INFOS : 06 08 70 48 82

Le massage Ayurvédique Abhyanga (qui veut dire à l'huile) est aujourd'hui le plus populaire des massages indiens. En Inde, il est la voie la plus directe pour harmoniser l'énergie vitale du corps. C'est une technique de massage totale du corps, à la fois doux, tonique et rythmé. Ce massage est très efficace pour réduire la tension nerveuse, améliorer la digestion et dynamiser la circulation sanguine.

PROGRAMME

Présentation / Historique et
Spécificités du massage.

Les indications et contre-indications.

Les différentes manœuvres :
Pétrissages, effleurages...

Posturologie

Apprentissage du déroulement d'une
séance.

Évaluation pratique & Test de
connaissances.

Débriefing - Questions / Réponses



Apprendre un
nouveau massage

Acquérir des
techniques
professionnelles

Améliorer son
attitude, sa posture
et sa respiration

Parfaire sa pratique
et son toucher

Formation professionnalisante

TARIF 350 €

FORMATION NON ÉLIGIBLE AU CPF
(ACOMPTE DE 100 €)

AUCUN PRÉREQUIS

2 JOURS DE FORMATION

18 HEURES DE COURS

Difficulté



Type

sur table

Matériel

Huile



Durée
60 min

Validation

Attestation de formation