

# ATELIER **Massage Ayurvédique**

Les 16 & 17 mars 2024 (horaires : de 9H à 16h)



**Les journées seront organisées de façon à apprendre de nouveaux massages et les manières d'aborder le toucher Ayurvédique de santé.**

*Nous aborderons concrètement le massage Ayurvédique préconisé dans les cures de panchakarma en Inde. Il s'agit essentiellement d'un toucher thérapeutique stimulant et drainant. La stimulation des carrefours énergétiques et circuits importants dans le corps sera abordé.*

**Le massage Ayurvédique est avant tout une technique ancestrale d'équilibre des humeurs dans le corps (dosha). Les effets positifs se font sentir très rapidement.**

Nous verrons comment nous pouvons aborder les déséquilibres humoraux par l'usage des huiles médicinales et la manière de les appliquer sur le corps ainsi que sur certains points d'énergie (marma).

**Pour cet atelier, les pratiques que vous allez apprendre sont destinées à découvrir et améliorer vos compétences en soins naturels par les huiles médicinales issus de décoctions de plantes et de racines – à connaître les gestes thérapeutiques puissants pour libérer les blocages physiques, énergétiques et mentaux.**

*Les périodes de pratiques et d'échanges de soin succéderont aux démonstrations et explications.*

## **Concrètement comment ça se passe ?**

### **Prévoir :**

*D'emporter une bouteille d'huile de sésame ou d'huile médicinale Ayurvédique (+ chauffe-biberon) des sous-vêtements qui ne craignent pas l'huile, un grand drap de bain, un drap de coton de 90 cm de large, une serviette et une table de massage si vous en avez une.*

### **Bon à savoir :**

*Ce genre d'atelier est aussi bien réservé aux débutants qui veulent s'initier à ces formidables techniques de régénération qu'aux personnes qui ont une certaine pratique et qui veulent approfondir de nouvelles méthodes en vue de masser des proches ainsi qu'en usage professionnel.*

## **JE M'INSCRIS**

NOM : .....

TEL : .....

MAIL : .....

## **MA PARTICIPATION**

220 € les 2 jours (ou 110 € la journée)

**JE VIENS** : le 16 ----- - le 17 ----- mars 2024

