FORMATIONS

YOGA AYURVEDA
YOGA - AYURVEDA - MODELAGES HUILES NATURELLES

en AYURVEDA

MASSAGE

Les 31 oct-1er nov & 29-30 oct 2026

CUISINE

Formations théorico-pratiques en Āyurveda

Massage et/ou cuisine

Notre Ecole de Yoga & d'Ayurvéda Sattva organise,
[sur la base de compétences et d'expériences de plus de 15 années]
deux formations exceptionnelles :

1- Le massage Ayurvédique traditionnel & traitements (utsadhana – marmas) :

Ce massage ayurvédique complet du corps est issu de l'expérience & du savoir-faire des cures du Kerala (Inde du sud-ouest) complétant une formation initiale de 4 années à l'Institut Européen d'Etudes Védiques (IEEV)

A- Transmission et accompagnement du massage Abhyanga associant le soin spécifique **utsadhana-snehana** et la stimulation de **points marmas**.
B- Mise en situation en grandeur nature en échange avec les collègues en formation ; savoir recevoir et donner ce soin particulier

2- La cuisine Ayurvédique traditionnelle :

Cette cuisine provient de l'ancestralité & du savoir-faire de la diététique ayurvédique du Kerala. C'est plus que de la cuisine Indienne. Il s'agit de préparation de recettes santé, savoureuses et bénéfiques pour la digestion. Cette formation sera articulée selon un programme innovant :

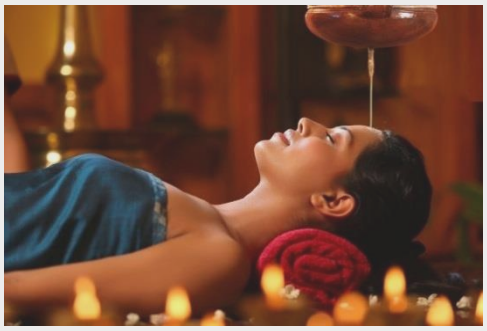
A- Enseignement des principes de base de la cuisine ayurvédique et de l'utilisation des épices. Exploration de recettes à forte digestibilité.
B- Mise en situation en grandeur nature pour cuisiner ensemble et découvrir ces façons particulières de préparer. Dégustation et préparation d'huiles et de beurre clarifié médicinal que chacun pourra ramener à la maison.

A l'issu de ces 4 journées de formation, vous repartirez avec des supports de formation (massage) et livret de recettes (cuisine), ainsi que des produits.

Un diplôme de l'Ecole SATTVA sera remis en fin de cycle pour les étudiants qui ont suivi la totalité du programme de cuisine et/ou de massage.

Concrètement, comment ça se passe ?

MASSAGE

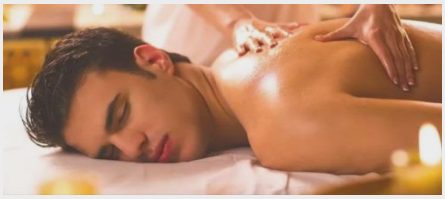


Prévoir :

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.



CUISINE

Prévoir :

D'emporter un tablier de cuisine, d'être habillé confortablement, des chaussons, des bocaux ou Tupperware, de quoi écrire. Il n'est pas nécessaire d'emporter du matériel de cuisine : ustensiles, outils de préparation, planches à découper, … sont sur place.

Bon à savoir :

Ce genre d'atelier est surtout destiné à réaliser que cette manière de cuisiner est avant tout conviviale, agréable, et repose sur des fonctions ancestrales qu'il est nécessaire de redécouvrir ; le plaisir d'associer les épices pour parfumer les plats naturellement (plutôt qu'en utilisant un cube d'exhausteur de goût !), la joie d'associer certains légumes et céréales en vue d'une optimisation diététique et enfin rendre nourrissant et digestes nos aliments.

JE M'INSCRIS :

Mettre une ou 2 croix, selon votre choix

1- FORMATION MASSAGE
2- FORMATION CUISINE

Dispositions financières :

FORMATION en MASSAGE & CUISINE AYURVEDIQUE

TARIF pour les 4 jours* : 400 €

2 jours* = massage + 2 jours* = cuisine

Horaires : 9h-13h & 14h-17h

AVANCE (non remboursable) : 200 €
[Chèque ou virement] CB non acceptées
A payer d'avance pour bloquer votre réservation
+
SOLDE SUR PLACE : 200 €

Si venue à un seul stage (massage ou cuisine) :
PAIEMENT D'AVANCE : 200 € pour bloquer votre place

Des factures sont disponibles à ceux qui le demandent

J'ai lu le programme et le contenu de formation. J'ai compris l'organisation et les modalités de règlements. En conséquence, je souhaite m'inscrire à cette formation en réservant et en m'acquittant de l'avance ou des 2 jours seulement (200 €) ou de la somme complète (400 €).

NOM, PRENOM & EMAIL

BON POUR ACCORD (en toute lettre) :

SIGNATURE :