



# Centre de Formation Aux Techniques de Bien-Être

## Programme de Formation Certifiante Massage Ayurvédique Abhyanga Module 1

Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures

Contenu de la formation :

1<sup>er</sup> jour de 10h à 13h : Partie théorique

- Questionnaire de connaissance
- Introduction à l'Ayurveda Abhyanga et ses principes de bases
- Approche des Doshas et du concept de Prakriti
- Connaître votre constitution / questionnaire Prakriti
- Les bienfaits des massages Ayurvédiques Abhyanga
- Les huiles utilisées pour l'Abhyanga
- Indications et contre-indications

1<sup>er</sup> jour de 14h à 18h : Partie pratique

- Préparation physique aux massages
- Comment placer son corps et le corps du massé afin d'effectuer le massage
- Massage de la tête et des épaules
- Massage face postérieure

2<sup>ème</sup> jour de 10h à 13h : Partie théorique et pratique

- Echange questions/réponses et révision du Jour 1
- Massage du visage
- Massage face antérieure

2<sup>ème</sup> jour de 14h à 18h : Partie pratique

- Massage du corps entier
- Questionnaire de fin de formation
- Remise du Certificat de formation
- Remise du Fascicule de formation ainsi que d'un flacon d'huile pour débiter