

Programme Massage Ayurvédique « ABHYANGA »

1^{ère} journée

Matin 9h00-12h30 :

- Introduction : historique et spécificités du massage « abhyanga »
- Eléments d'énergétique indienne
- La théorie du tridosha
- Le massage de la face postérieure du corps

Après-midi 14h-17h30 :

- Suite du massage de la face postérieure du corps
- Pratique du protocole complet sur la face postérieure du corps
- Révisions
- Synthèse interactive
- Prise de notes

2^{ème} journée

Matin 9h00-12h30 :

- La notion de « constitutions » en médecine ayurvédique
- Conséquences sur les modalités d'application du massage
- Intégration du massage de la face postérieure du corps
- Début du massage de la face antérieure du corps

Après-midi 14h-17h30 :

- Suite du massage de la face antérieure du corps
- Intégration du protocole complet
- Révisions
- Synthèse interactive
- Prise de notes

3^{ème} journée

Matin 9h00-12h30 :

- Huiles grasses et huiles essentielles : le choix des huiles de massage en fonction du « terrain »
- Révision et intégration du protocole complet du massage « abhyanga »
- Démonstration et pratique des massages du pied « padabhyanga » et « kansu »

Après-midi 14h-17h30 :

- Révision et intégration du programme pratique
- Révision contrôlée des mouvements les plus difficiles, à la demande, et réponses aux questions sur la théorie et la pratique
- Révisions
- Synthèse interactive

Prise de notes