



## Vellai Thamarai France

Association éducative, sociale et culturelle

Organisme d'Intérêt Général

20 rue Deparcieux, 75014 PARIS

[www.vellai-thamarai.com](http://www.vellai-thamarai.com) - [contact@vellai-thamarai.com](mailto:contact@vellai-thamarai.com)

### **FORMATION EN MASSAGE AYURVÉDIQUE en Inde (massage indien de bien-être, à l'huile)**

L'AYURVEDA est « la Connaissance de la Vie ». Selon la pensée indienne il est basé sur le concept unitaire de l'être humain.

L'origine de la littérature de l'Ayurveda se trouve dans les textes védiques plus particulièrement dans le Sâmkhya, un des systèmes de philosophie « Darshana » de l'Inde.

« Purusha » est le principe masculin, sans forme, au-delà des attributs, connaisseur immuable, ne prenant pas part à la manifestation.

« Prakriti » est le principe féminin, la sakti, qui crée toutes les formes du monde manifesté. Elle est l'énergie cosmique contenant les trois attributs : « les Guna » :

- Sattva – lumière, joie, révélation,
- Rajas – mouvement, impulsion, mutation,
- Tamas – inertie, lourdeur, opacité.

Ces trois Guna sont les fondements de toute existence. Ils sont maintenus en équilibre dynamique en Prakriti. Mais quand cet équilibre est perturbé il y a une tentative de restauration ; l'interaction entre les Guna engendre des courants d'énergie d'où les cinq éléments de l'univers sont produits : l'espace, l'air, le feu, l'eau, et la terre qui sont à la base de l'évolution de l'univers.

L'Ayurveda nous enseigne que l'homme est le microcosme de l'univers. Tout ce qu'il y a dans l'univers, existe chez l'homme. Par conséquent, les cinq éléments se trouvent chez l'homme dans le plan individuel et constituent tous les aspects de sa personnalité : physique, vital, mental, psychique et spirituel.

L'Ayurveda réduit les cinq éléments en « Tridosha », trois humeurs :

- Vâta est constitué de l'espace et de l'air,
- Pitta est constitué du feu et de l'eau,
- Kapha est constitué de l'eau et de la terre.

Chaque individu est constitué d'une certaine quantité de ces dosha qui représente son caractère et son humeur particuliers. Ce tempérament ou Prakriti individuel est déterminé au moment de la conception et doit rester invariable tout au long de la vie.

L'Ayurveda nous enseigne avant tout, de maintenir l'équilibre harmonieux entre les trois doshas et si un des doshas augmente ou diminue, alors le désordre et la maladie apparaissent.

Le massage ayurvédique est un des moyens pour maintenir l'ordre et aussi pour éliminer le désordre des trois doshas. Il doit être donné en prenant en compte la nature, l'humeur et la caractéristique de l'individu. Différents types de massage, différentes sortes d'huiles naturelles ou médicinales sont utilisés correspondant à chaque type de personne et chaque sorte de désordre.

Ces massages favorisent l'harmonisation de vâta, pitta, kapha dans le corps, éliminent les tensions musculaires et nerveuses, améliorent la qualité de la peau et la circulation, accroissent l'énergie vitale, le prâna, procurent la relaxation et apportent le bien-être.

En Inde, le massage est une hygiène de vie qui commence à la naissance et continue tout au long de la vie.

# FORMATION EN MASSAGE AYURVÉDIQUE en Inde

Formation ouverte à tous, en juin 2025 et janvier 2026

sous la direction de Selvi SARKAR, épouse d'Ajit Sarkar

La formation en massage ayurvédique, le massage indien à l'huile « Abhyanga » est ouverte à tous, professionnel ou particulier. C'est le massage de bien-être pratiqué auparavant dans la famille et aussi dans les centres ayurvédiques. C'est le massage de toutes les parties du corps de la tête aux pieds.

## Objectif

Cette formation ouvre les portes à un mode de vie différent, plus écologique, qui respecte les rythmes biologiques et permet de mieux gérer les stress de la vie. Elle donne la possibilité de venir en aide à ceux qui en ont besoin, en leur donnant un massage de bien-être et en les conseillant pour qu'ils retrouvent la joie de vivre. Ce massage peut se pratiquer au sol sur un tapis de gym.

**Durée** : 90 heures 2 fois 6 jours sur deux semaines (mercredi matin et samedi après-midi libres).

Les cours pratiques de massage seront alternés avec les cours théoriques de l'Ayurveda.

## Module 1 (6 jours)

**Pratique** : Massage Abhyanga de bien-être pour maintenir l'ordre des trois doshas.

**Théorique** : Étude de l'homme et de sa constitution.

## Module 2 (6 jours)

**Pratique** : Révision et perfectionnement du massage Abhyanga et travail sur les marmas pour éliminer les désordres des trois doshas (les maux de la vie quotidienne).

**Théorique** : Étude du développement des désordres des trois doshas et leur rétablissement en régulant le mode de vie.

**Juin 2025**      **Module 1** : du lundi 16 au samedi 21 juin 2025

**Module 2** : du lundi 23 au samedi 28 juin 2025

*Arrivée au plus tard samedi 14 juin 2025- Départ au plus tôt samedi 28 juin 2025 (vol après 22h)*

**Janvier 2026**      **Module 1** : du lundi 12 au samedi 17 janvier 2026

**Module 2** : du lundi 19 au samedi 24 janvier 2026

*Arrivée au plus tard samedi 10 janvier 2026- Départ au plus tôt samedi 24 janvier 2026 (vol après 22h)*

## Horaires

### Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi

06h45 - 08h30 - Remise en forme : méditation, préparation physique, salutation au soleil, asana, pranayama

08h30 - 09h15 - Petit-déjeuner

09h15 - 12h30 - Séance théorique et pratique selon le programme de la semaine

12h30 - 13h15 - Déjeuner

13h15 - 14h00 - Yoga Nidra

14h00 - 17h15 - Séance théorique et pratique selon le programme de la semaine

### Mercredi

08h30 - 09h15 - Petit-déjeuner

09h15 - 12h30 - Libre

12h30 - 13h15 - Déjeuner

13h15 - 14h00 - Yoga Nidra

14h00 - 17h15 - Séance théorique et pratique selon le programme de la semaine

### Samedi

06h45 - 08h30 - Remise en forme : méditation, préparation physique, salutation au soleil, asana, pranayama

08h30 - 09h15 - Petit-déjeuner

09h15 - 12h30 - Séance théorique et pratique selon le programme de la semaine

12h30 - 13h15 - Déjeuner (libre après 13h15)

# PROGRAMME

## Module 1

### PRATIQUE (Massage relaxant de bien-être)

- Massage relaxant de la tête, de la nuque et du dos.
- Massage relaxant des jambes et des pieds.
- Massage relaxant des bras et des mains.
- Massage relaxant de la poitrine, de l'abdomen et du visage.
- Massage relaxant de tout le corps.
- Massage énergétique.

### THÉORIE

- Introduction à la culture indienne.
- L'Hindouisme.
- Dharma, la loi éternelle.
- La philosophie de Sâmkhya et de l'Ayurveda.
- Les cinq éléments et l'homme selon l'Ayurvêda.
- La constitution humaine, Tridosha : Vata, Pitta, Kapha.
- Les cinq vâtas et leurs actions.
- Les cinq pittas et leurs actions.
- Les cinq kaphas et leurs actions.
- Les vingt attributs de Tridosha.
- Les tissus et les canaux dans la constitution du corps.
- Trouver la constitution de sa nature.

## Module 2

### PRATIQUE (Perception des Marmas, soulagement des maux)

- Massage pour soulager les maux du dos, les douleurs de la nuque et les maux de la tête.
- Massage pour soulager les problèmes articulaires et les tendinites des membres inférieurs.
- Massage pour soulager les problèmes articulaires et les tendinites des membres supérieurs.
- Massage pour les problèmes du système respiratoire et du système digestif, la circulation du retour.
- Massage pour femmes enceintes.
- Massage des bébés, massage pour soulager les problèmes du système nerveux.

### THÉORIE

- Les cinq koshas ou enveloppes de l'être humain.
- Déséquilibre des doshas - développement de la maladie, rétablissement.
- Examen par : le pouls, la langue, le visage, les lèvres, les ongles et les yeux.
- Panchakarma : les cinq nettoyages – les malas ou les rejets du corps.
- Différents types de massage, différentes sortes d'huile.
- Marma, Nadi, Chakra.
- Les huit branches de l'Ayurvêda.
- Yoga (Asana, Pranayama, Bandha, Mudra, relaxation, méditation).
- Alimentation, les six goûts, le jeûne.
- Canalisation des émotions par l'observation, la respiration, la relaxation et la méditation.
- Réponses à des questions individuelles.
- Échanges sur l'Ayurveda et le Yoga.

Les deux sessions sont animées par Selvi Sarkar, épouse d'Ajit Sarkar, assistée par une enseignante de yoga et praticienne de massage ayurvédique, formée en Inde par Ajit et Selvi Sarkar.

### Certificat

Un certificat de formation en massage ayurvédique de bien-être sera délivré à ceux qui auront terminé les deux modules avec succès.