



Vellai Thamarai France

Association éducative, sociale et culturelle

Organisme d'Intérêt Général

20 rue Deparcieux, 75014 PARIS

www.vellai-thamarai.com - contact@vellai-thamarai.com

FORMATION en MASSAGE AYURVÉDIQUE à PARIS (Massage indien de bien-être, à l'huile)

L'AYURVÉDA 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 qui est dans l'univers, existe dans l'être humain. 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 trois « Dosha », 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 doshas 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 à 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.

*Frédérique JOUET : 33 (0)6 49 05 47 20 / frederique.messagerie@gmail.com
vellaithamarai@gmail.com / www.vellai-thamarai.com*

FORMATION EN MASSAGE AYURVÉDIQUE



Formation ouverte à tous, en décembre 2026

Animée par Frédérique JOUET,
professeure de yoga et masseuse ayurvédique,
formée et certifiée en Inde par Ajit et Selvi Sarkar,
conseillère de santé en Ayurvéda, formée et certifiée par l'institut JIVA (Inde)

La formation en massage ayurvédique, le massage indien à l'huile « Abhyanga » est ouverte à tous, professionnel ou particulier. Elle nécessite cependant d'être en bonne forme physique car elle exige beaucoup d'efforts. C'est le massage de bien-être pratiqué 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 sur une table de massage ou au sol sur un tapis de gym.

Durée : 45 heures sur 5 jours

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

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

Théorique : Étude de l'être humain et de sa constitution.

Décembre 2026 du dimanche 27 décembre (7h) au jeudi 31 décembre 2026 (17h15)

Une réunion d'information sera organisée en visio pour les stagiaires avant le début du stage.

Conditions

Un minimum de 6 participants est requis.

Lieu

LA LILA

36, avenue du Maréchal Juin

93260 Les Lilas - Métro Mairie des Lilas

Horaires

07h00 - 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 ou relaxation sonore selon les principes de l'ayurvéda
14h00 - 17h15 - Séance théorique et pratique selon le programme de la semaine

PROGRAMME

PRATIQUE (Massage relaxant de bien-être)

- 1 - Massage relaxant de la tête, de la nuque et du dos.
- 2 - Massage relaxant des jambes et des pieds. Massage énergétique allongé sur le ventre.
- 3 - Révision mentale. Massage relaxant des bras et des mains.
- 4 - Massage relaxant de l'abdomen, de la poitrine et du visage. Massage énergétique allongé sur le ventre.
- 5 - Massage relaxant de tout le corps. Massage énergétique allongé sur le dos.
- 6 - Friction debout

THÉORIE

- 1 - But dans la vie : chercher le bien-être / pourquoi ce programme / la méthode d'Ajit Sarkar
- 2 - Origines Sri Aurobindo / La Mère / Ashram / Ajit et Selvi / Soleil d'Or / Vellai Thamarai
- 3 - Les concepts de base (Hindouisme, Dharma, Veda)
- 4 - Principes de base d'Ayurveda / Bienfaits Abhyanga / Conditions Masseur-Massé
- 5 - La constitution humaine / Les 5 éléments chez l'homme / Les doshas / Les attributs
- 6 - Les 5V, 5P, 5K et leurs actions
- 7 - Les Koshas / Déséquilibres des doshas, maladie
- 8 - Rétablissement / 13 besoins naturels / Malas
- 9 - Sâmkhya
- 10 - Les marmas

Attestation de participation

Une attestation de participation à la formation en massage ayurvédique de bien-être sera délivrée à ceux qui auront terminé cette session avec succès.

Perfectionnement

Un second module sera proposé en 2027 (Révision et perfectionnement, perception des Marmas, soulagement des maux, massage femme enceinte, massage bébé, automassage, massage sans huile).

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