



Vellai Thamarai France

Association sociale, éducative et culturelle
Organisme d'Intérêt Général (Association Loi 1901)
20 rue Deparcieux, 75014 Paris
Tél. +33(0)6 74 11 43 63
e-mail : vellaiithamarai@gmail.com

FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE (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 Samkhya, 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 » :

Satva – 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 :

1 - Vata est constitué de l'espace et de l'air.

2 - Pitta est constitué du feu et de l'eau.

3 - 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 vata, 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 prana, 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 AYURVEDIQUE
1^{er} Cycle-ouvert à tous, en juin et décembre 2023
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.

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

1^{er} Cycle – ouvert à tous

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.

Dates de la formation :

En Inde, juin 2023 : Module 1 : du lundi 12 au samedi 17 juin 2023.

Module 2 : du lundi 19 au samedi 24 juin 2023

Arrivée au plus tard samedi 10 juin 2023.

Départ au plus tôt dimanche 25 juin 2023.

En Inde, décembre 2023 : Module 1 : du lundi 04 au samedi 09 décembre 2023

Module 2 : du lundi 11 au samedi 16 décembre 2023

Arrivée au plus tard samedi 02 décembre 2023

Départ au plus tôt dimanche 17 décembre 2023

Horaires :

07h00 – 08h30 - Séances de remise en forme : méditation, préparation physique, salutation au soleil, asana, pranayama.

09h15 – 12h00 – Séances théoriques et pratiques selon le programme de la semaine.

13h00 - 13h30- Yoga Nidra

13h30 – 16h30 – Séances théoriques et pratiques selon le programme de la semaine.

Certificat :

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

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.

THEORIE

- Introduction à la culture indienne.
- L'Hindouisme.
- Dharma, la loi éternelle.
- La philosophie de Samkhya et de l'Ayurveda.
- Les cinq éléments et l'homme selon l'Ayurveda.
- La constitution humaine, Tridosha : Vata, Pitta, Kapha.
- Les cinq vatas 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.

THEORIE

- 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'Ayurveda.
- 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 seront 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.