



## Vellai Thamarai France

Association sociale, éducative et culturelle  
Organisme d'Intérêt Général (Association Loi 1901)

9, Villa Deshayes, 75014 PARIS

Tél. +33(0)1 40 44 85 29 /+33 (0)6 74 11 43 63/+33(0)1 40 44 48 37

e-mail : vellaitthamarai@gmail.com

### **FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE A PUDUCHERRY - 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 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 dosha et si un des dosha 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 dosha. Il doit être donné en prenant compte de 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 EN INDE-PUDUCHERRY**

**1<sup>er</sup> Cycle-ouvert à tous, en juin et décembre 2020**

sous la direction de Ajit et Selvi 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 :** 75 heures 2 fois 5 jours de 7h 30 sur deux semaines.

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

### **1<sup>er</sup> Cycle – ouvert à tous**

#### **Module 1 : (5 jours)**

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

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

#### **Module 2 : (5 jours)**

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

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

### **Dates de la formation :**

**Juin 2020 :** Module 1 : du lundi 08 au vendredi 12 juin 2020.

Module 2 : du lundi 15 au vendredi 19 juin 2020.

Arrivée au plus tard samedi 06 juin 2020.

Départ au plus tôt samedi 20 juin 2020.

**Décembre 2020 :** Module 1 : du lundi 07 au vendredi 11 décembre 2020.

Module 2 : du lundi 14 au vendredi 18 décembre 2020.

Arrivée au plus tard samedi 05 décembre 2020.

Départ au plus tôt samedi 19 décembre 2020.

### **Horaires :**

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

09h30 – 12h30 – Séances théoriques et pratiques selon le programme ci-dessous.

14h00 – 17h00 – Séances théoriques et pratiques selon le programme ci-dessous.

## **PROGRAMME**

### **Module 1 :**

#### **PRATIQUE**

- Massage relaxant de la tête, du cou 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.

#### **THEORIE**

- Introduction à la culture indienne.
- La philosophie de Samkhya et 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 dhatus et les srotas ou les canaux, leurs rôles dans la constitution du corps.
- Les vingt attributs de tridosha..
- Trouver la constitution de sa nature.

### **Module 2 :**

#### **PRATIQUE**

- Massage pour soulager les maux du dos, les douleurs de la nuque et les maux de la tête.
- Massage pour soulager les problèmes du système respiratoire et digestif.
- Massage pour soulager les problèmes articulaires, les tendinites et la circulation du retour.
- Massage énergétique.
- Massage pour femmes enceintes et pour bébé.

#### **THEORIE**

- Les cinq kosha ou enveloppes de l'être humain.
- Déséquilibre des dosha - Développement de la maladie.
- Examen par : le pouls, la langue, le visage, les lèvres, les ongles et les yeux.
- Les 3 mala (l'urine, la sueur et les fèces).
- Régime Ayurvédique - une autre façon de vivre.
- Libération des émotions : observation, respiration, relaxation et méditation.
- Panchakarma : vaman, virechan, basti, neti, rakta moksha.
- Le jeûne.
- Les six goûts.
- L'alimentation

### **Certificat :**

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

## CONDITIONS FINANCIERES 2020

Nombre de module	Frais de l'enseignement	Frais de pension : hébergement, petit déjeuner et déjeuner, frais divers	Frais de dîner Restaurant de la ville selon votre choix	Frais de transport aérien et transport en voiture jusqu'à Puducherry
Module 1 et 2 10 jours	590 €	Forfait de 25 € par jour par personne (2 par chambre)	A régler directement au restaurant. Indication du prix à partir de 4 € pour un repas complet sans les boissons.	Billets d'avion à partir de 650 € A-R (frais de taxi Chennai à Puducherry environ 35 €)

Le bénéfice des stages sera versé à l'école de Vellai Thamarai pour aider les enfants défavorisés des villages environnants.

### FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE 2<sup>ème</sup> cycle

La formation en massage ayurvédique 2<sup>ème</sup> cycle (pour ceux qui ont terminé le premier cycle) sera mise en ligne ultérieurement.

Théorie et pratique : Différentes formes de massage ayurvédique, étude des pancha karma, étude du corps énergétique et les marma.