



# Vellai Thamarai France

Association sociale, éducative et culturelle

Organise d'Intérêt Général (Association Loi 1901)

9, Villa Deshayes, 75014 PARIS, FRANCE

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

email :vellaithamarai@gmail.com

## FORMATION EN MASSAGE AYURVEDIQUE

2<sup>ème</sup> Cycle : janvier 2021

La formation au massage ayurvédique 2<sup>ème</sup> cycle s'adresse à ceux qui ont terminé le premier cycle. Théorie et pratique portent sur les différentes formes de massage ayurvédique, l'étude des pancha karma, l'étude du corps énergétique et les marma.

### Objectif :

Cette formation va élargir le champ de connaissances en vue d'éliminer les désordres causés par les déséquilibres de vata – pitta – kapha et retrouver la santé. Les différentes formes de massage ayurvédique, l'étude des pancha karma, l'étude du corps énergétique et des marma seront abordés, avec leurs effets. Ces massages se pratiquent principalement sur une table.

**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

### Module 3 : (5 jours)

**Pratique :** Les différents types de massage : abhyanga, dhara, sanchana, pinda, udvartana pour éliminer les désordres des trois dosha.

**Théorique :** Etude de pancha karma et des différentes techniques de massage et leurs effets, étude du corps énergétique et des marma, étude des huiles et des arômes.

### Module 4 : (5 jours)

**Pratique :** Révision et perfectionnement des différents types de massage, travail sur les marma pour éliminer les désordres des trois dosha et soulager les problèmes reliés aux différents systèmes du corps. Pratique des techniques de yoga.

**Théorique :** Etude alimentaire et approche yogique dans le rétablissement de l'équilibre des trois dosha pour retrouver la santé.

### Dates de formation :

Janvier 2020 : Module 3 : du lundi 04 au vendredi 08 janvier 2021.

Module 4 : du lundi 11 au vendredi 15 janvier 2021.

Arrivée au plus tard : samedi 02 janvier 2021.

Départ au plus tôt : samedi 16 janvier 2021.

### 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.

### Frais des enseignements :

2<sup>e</sup> Cycle : Modules 3 & 4 : 690 €

**Frais de séjour :** Forfait de 25 € par jour/personne (dîner non inclus).

Frais moyens de dîner dans un restaurant de la ville selon votre choix, environ 4 € sans la boisson.

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

## **PROGRAMME DETAILLE**

### **Module 3**

#### **PRATIQUE**

- Massage des différents abhyanga (massage de tout le corps), et en 7 différentes positions.
- Dhara karma (verser un filet d'huile tiède) : Shiro dhara (sur le front), Ekanga dhara (sur une partie du corps), Sarvanga dhara (sur tout le corps), Marma dhara (sur les marma),
- Kaya seka ou pizhichil ou senchana (verser de l'huile tiède avec un chiffon trempé et simultanément frotter le corps). Udvardhana (masser tout le corps avec différentes poudres ou pâtes),
- Pinda sweda ou navarakizhi (tamponner le corps avec une boule chaude faite d'herbes, de céréales et de lait),

#### **THEORIE**

- Les huit branches de l'ayurveda,
- Les treize besoins naturels,
- Les poorva karma,
- Les différents types d'Abhyanga,
- Les swedha karma,
- Les pancha karma,
- Les huiles et les arômes,
- Les couleurs et les pierres précieuses,
- L'alimentation et les dosha,
- Les plantes et leurs vertus.

### **Module 4 :**

**PRATIQUE** – Révision et perfectionnement des différents massages du module 3, et massage sur les marma et leurs impacts sur les différents systèmes de notre corps.

- Les marma et leur action sur le système ostéo-articulaire,
- Les marma et leur action sur les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire,
- Les marma et leur action sur les systèmes digestif et urinaire,
- Les marma et leur action sur les systèmes glandulaire et reproductif,
- Les marma et leur action sur les systèmes sensoriel et nerveux.

**THEORIE** – Utilisation des techniques de yoga dans l'ayurveda.

- Ayurveda et yoga,
- Les nadis et les marma indiens, les méridiens et les points d'acupuncture chinois,
- Les marma, les chakra et les dosha,
- La salutation au soleil,
- Les asana,
- Les bandha et les mudra,
- Les pranayama,
- Relaxation,
- Méditation,
- Mantra et chant.

*Veillez noter que les 1<sup>ers</sup> cycles auront lieu en décembre et juin, et les 2<sup>èmes</sup> cycles en janvier de chaque année.*