

STAGE DECOUVERTE MASSAGE AYURVEDIQUE INDIEN A L'HUILE (abyanga)

Programme sur 4 journées complètes Massage à l'huile de sésame chaude

1^{er} jour

- **Origine du massage Ayurvédique : Abyanga**
 - Histoire
 - L'énergie vitale et les méridiens d'énergie
 - Les grands éléments
 - Les centres d'énergie vitaux : *Vâta, pitta, kapha*
- **Exercices de respiration : ressentir le hara**
- **Apprendre à se positionner face au receveur, comprendre la sensation du toucher et l'impact émotionnel qui en résulte**
- **Apprentissage de la face postérieure : Dos, nuque, bras, mains, fesses, jambes, pieds**
- **Exercices pratiques entre stagiaires sur futons ou table de massage**

2^{ème} jour

- **Exercices de respiration et relaxation sur le hara**
- **Le toucher : ressentir avec ses mains, avec son corps, écoute des émotions corporelles : Tensions, relâchement, lâcher prise...**
- **Apprentissage de la face antérieure : pieds, jambes, hanches bras, mains**
- **Exercices pratiques entre stagiaires sur futons ou table de massage**

3ème jour

- Exercices de relaxation et étirements
- Apprentissage de la face antérieure : ventre, nuque, visage, cuir chevelu
- Exercices pratiques entre stagiaires sur futons ou table de massage

4ème jour

- Exercices de relaxation et étirements
- Exercices pratiques entre stagiaires sur futons et table de massage
- Exercices de pédagogies appliquées : être capable d'appliquer les techniques de bases acquises aux cours des 3 premiers jours