

# MASSAGE ABHYANGA ET INITIATION EN AYURVEDA

Formation en massage et Ayurveda sur 14 jours. Nous fournissons un certificat de formation. Une Immersion dans la culture indienne vous est proposée pour vous former auprès de médecins et masseurs ayurvédiques indiens anglophones. Vous êtes en formation un jour sur deux.

Un jour vous recevez le massage de la part de notre équipe et êtes formés en théorie ayurveda. Un jour vous êtes en formation pratique avec un binôme de votre groupe et apprenez le protocole massage l'un(e) avec l'autre.

L'objectif de cette formation est vous former à un protocole de massage ayurvédique et de vous enseigner les bases de l'Ayurveda

La posture intérieure du masseur est primordiale pour cette raison la pratique du yoga est plus que recommandée dans cet apprentissage

**6h30 à 7h00** : Méditation

**7h00 à 8h00** : Yoga asana

**8h00 à 8h30** : petit déjeuner

**9h00 à 12h00** : formation pratique par binôme **OU** recevoir le massage de nos thérapeutes, ou toute pratique incluse dans la liste\* durée 1h30 (un jour sur deux sauf dimanche)

**13h00 à 13h30** : déjeuner kéralais végétarien

**13h30 à 15h00** : temps libre

**15h00 à 17h00** : formation théorique et/ou sortie locale en lien avec l'ayurveda traduite par la personne en charge de votre groupe.

**17h30 à 19h00** : seconde session de yoga asana (facultatif et selon possibilités du moment)

**19h00** : diner

**20h00 à 21h00** : satsang (échange philosophique avec Sarva Atma), spectacle danse ou musique, échange culturel avec nos amis indiens.

Outre ces enseignements dispensés par des professionnels de l'Ayurveda en anglais, avec traduction française de l'accompagnant principal, seront également au programme de votre formation : la visite de jardins de plantes médicinales et d'un hôpital ayurvédique, la fabrication des huiles de massage, des sessions de Yoga et de méditation mais aussi la découverte de la vie locale et ses coutumes au travers de sorties nature ou culturelles.

# Les apprentissages de la formation

---

## Liste des apprentissages annexes et inclus au protocole de massage Abhyanga\*

- Kizhi (pochons de plantes – préparation et utilisation)
- Cours théorique (Dosha, Dhattu, constitution ayurvédique)
- Cours pratiques et révision quotidienne
- Formation à la préparation de l'huile de massage
- Les principes de l'Ayurveda dans notre quotidien

## Une journée type de formation

- Yoga & méditation
- cours de théorie sur l'Ayurveda par un médecin ayurvédique et révision des apprentissages de la veille
- Cours pratique de massage en après-midi
- Visites\* en lien avec l'Ayurveda ou l'Inde
- 3 Repas/jour de cuisine ayurvédique

Inscription et renseignements : [maithrimandir@gmail.com](mailto:maithrimandir@gmail.com) +33 (0) 6 795 794 10 (Europe)



**MAÏTHRI**  
**MANDIR**  
Maison de l'amitié