



## Formation Ayurvéda – Massage

Cette proposition de formation s'adresse à ceux qui souhaitent enrichir leur apprentissage ou découvrir cette technique de toucher qui nous vient de l'Inde

J'ai été enseigné à l'ayurvéda – massage il y a 20 ans en 1996 par Kiran Vyas à qui j'envoie toujours ma gratitude de m'avoir transmis plus qu'une technique, un art du toucher, un art de vivre, afin de se connaître et de rencontrer l'autre dans sa réalité.

J'ai fait partie plusieurs années de l'équipe de formation de son école Tapovan, ensuite et depuis, différents enseignements sont venus compléter mes connaissances.

Depuis 2003 je pratique le massage ayurvédique en tant que professionnelle. En 2007 la ferme de Divali a vu le jour, lieu où je propose des séjours ayurvédiques pour se ressourcer profondément grâce à un programme de massages de soins ayurvédiques, d'une alimentation en cohérence et à la pratique du Yoga.

Chacun saura pourquoi il s'engage dans ce chemin joyeux plein de découvertes.

**du 19 au 25 août 2019** 2 modules en 7 jours 50 h

1<sup>er</sup> module du 19 au 22 midi, 2<sup>em</sup> module 22 au 25 août 16h

1<sup>ere</sup> partie

**pratique :** l'apprentissage de massage sur différentes parties du corps :

les pieds et le massage Kansu au petit bol

les jambes,

le dos

le visage

le devant du corps

pour arriver à l **Abhyanga** massage indien du corps à l 'huile  
La pratique se fait en expérimentant les gestes les uns avec les autres sur table ou au sol  
comme traditionnellement

**Ariane Cohen** vous guidera dans votre apprentissage pratique.

**théorie : Brinné Cadenas** vous initiera à l Ayurveda tout au long de la semaine **Les principes et fondements de l'ayurveda** en entrant dans les constitutions leurs caractéristiques les spécificités pour le massage de chacun des dosha. La posture intérieure du masseur. Le choix des huiles, ...

Durant cette formation nous pratiqueront chaque jour le Yoga afin d'assouplir, fortifier, centrer le corps et le mental qualités à développer ou acquérir pour masser

2em partie **Pratique** : Apprentissage de **massages ayurvédiques plus spécifiques**

: Udvartana, potali , 4 mains

**Christophe Delaroche et Ariane Cohen seront vos instructeurs**

**Ariane Cohen** vous proposera **une partie théorique et pratique de la cuisine aux saveurs de l'Ayurveda**

#### Tarifs

Enseignement :

400 euros par partie, 750 euros pour les 2 parties

(le deuxième ne peut être suivi seul qu'après accord)

Hébergement

60 euros par nuitée en hébergement et repas compris en chambre double à partager

(12 participants maximum)

Une fiche d'inscription vous sera envoyée sur demande [contact@lafermededivali.com](mailto:contact@lafermededivali.com)