

«Initiation Au Massage ayurvédique énergétique» Programme

Delphine Shaktima - Formatrice
Conseillère consultante en
Ayurvéda, Thérapeute en soins
corporels, énergéticienne
Année 2022

Biscarosse

Tél. : **06 27 26 69 11**

Email: shaktimayi@yahoo.fr

<http://shaktima-ayurveda.com>

L'association इहोक्तेला :

L'Association इहोक्तेला a été fondée le 08 Décembre 2005 à La Rochelle, avec pour principale intervenante Delphine SAIGNES, éducatrice de santé ayurvédique.

L'objet de cette association, à vocation socio-éducative et culturelle, est de :

Promouvoir et de sensibiliser le public à la connaissance de l'Ayurveda, système holistique de santé de l'Inde, et d'autres disciplines issues soit des sciences védiques (yoga, méditation...) soit des techniques du "développement personnel" ou encore de la relaxation pour préserver et/ou améliorer la santé et le bien-être de tout être vivant, de favoriser l'harmonie, la connaissance de soi et le développement de la personne.

Afin d'honorer son but donné – promouvoir et développer la connaissance de l'Ayurveda - l'association propose :

- Sessions de formation à l'Ayurveda et aux disciplines citées, en groupe ou individuel.
- Sessions de bilan, relaxation, détente corporelle et autre soins entrant dans le cadre des disciplines ci-dessus ;

L'association propose également des articles ou produits à ses adhérents, utiles à la pratique des disciplines citées ci-dessus, dans l'objectif de les rendre plus facilement abordables.

Elle propose également des conférences, ateliers, cours de cuisine, voyage initiatique en Inde, et toutes activités culturelles entrant dans le cadre de l'objectif.

Notre enseignement :

L'enseignement porte sur les techniques de l'Abhyanga, le soin corporel ayurvédique traditionnel le plus pratiqué, en Inde notamment.

Notre intervenante, Delphine SAIGNES, pratique les massages ayurvédiques depuis 2006 (a débuté ses formations en 2002). Elle est diplômée de l'Institut Européen d'Etudes Védiques. Elle a également été formée en Inde par différents Vaidyas, tels que Dr Joglekar à Pune, Dr Shaji dans le Kérala et Pramod Gurukkal dans le Tamil Nadu etc.

Riche de ces enseignements et de sa propre expérience au travers de sa pratique, elle vous enseignera comment placer votre corps pour masser, comment adapter le massage ayurvédique à la personne massée, comment développer votre ressenti etc.

Nombre de participants limité à 16 personnes.

Stages assurés pour un minimum de 4 personnes.

PROGRAMME DES 2 JOURS

Ce stage est proposé pour permettre une approche du massage. Il y aura donc peu de théorie et beaucoup de pratique !

L'enseignement couvrira les éléments suivants :

- Introduction à l'Ayurvéda et ses principes de base adaptés à la pratique du massage
- - Approche de travail énergétique
- - Conscience du corps
- - Démonstration et pratique des techniques de base du massage ayurvédique sur le corps entier
- - Approche du travail sensitif

Et plus encore, au gré de l'inspiration de Delphine et du travail des participants.

Les horaires :

1er jour 9h30 à 12h30 – 14h à 16h30

2ème jour : fini à 15h30

A prévoir pour le stage :

- Un drap housse 1 pers pour couvrir la table de massage (cas échéant) ou tapis de massage/camping
- Un paréo ou un drap & une couverture pour se couvrir pendant le massage
- Des vêtements amples pour la pratique du massage/yoga & une culotte/slip ne craignant pas l'huile
- Papiers et stylos pour la prise de note et/ou enregistreur vocal
- Un coussin de méditation
- Un tapis de massage ou tapis de camping pour la pratique au sol + couvertures pour protéger les genoux lors de la pratique (sera mise autour de la couche)

Repas & hébergement :

- Chacun-e est responsable de son repas. Stage non résidentiel.