****

**Stage de massage ayurvédique abhyanga :**

**Le massage abhyanga est un massage de l’ensemble du corps (de la tête aux pieds).**

 **Massage de base en ayurvéda**, il est traditionnellement pratiqué avant tout autre soin.

Le massage abhyanga est un massage complet qui harmonise, équilibre, détend en profondeur, assouplit et nourrit la peau. Il facilite les circulations énergétique, lymphatique et sanguine.

 Il renforce la vitalité en plus d’avoir une action à la fois sur l’émotionnel et le psychisme.

**Il est donc possible d’apporter un grand bien-être grâce à ce massage**, qui est accessible au plus grand nombre.

**Tout le monde peut apprendre le massage abhyanga** ; que l’on soit déjà masseur et que l’on souhaite connaître une autre façon d’appréhender son massage, ou apprendre d’autres protocoles, ou que l’on soit débutant et que l’on souhaite simplement faire du bien à ses proches.

**Je vous propose de vous enseigner un protocole complet de massage à l’huile, clair et efficace**.

**Les 3 jours de stage** sont nécessaires pour bien apprendre la pratique de ce protocole.

Quelques notions sur l’ayurvéda, la philosophie indienne et l’utilisation des huiles de massage seront évoquées pendant cette journée. Je proposerai ultérieurement, à ceux qui sont intéressés, une journée spéciale pour approfondir la théorie et étudier les principes fondamentaux de l’ayurvéda.

**L’apprentissage se fait en binôme** : l’un est masseur, l’autre massé, puis on inverse. Vous êtes donc, tour à tour masseur pour bien apprendre les gestes justes, puis massé pour ressentir le massage.

Le massage abhyanga sera apprit sur table, même si c’est un massage applicable au sol.

Tout le corps étant massé, il est nécessaire d’être presque nu quand on est sur la table, c’est-à-dire avec un slip uniquement (un slip qui ne craint pas l’huile, sinon des slips jetables seront sur place). Toutefois, le corps est recouvert d’une serviette et découvert au fur et à mesure de l’avancé du massage.

J’oriente toujours mon enseignement sur **l’écoute de l’autre**, le **respect** et la **bienveillance**.

**Ce qu’il faut apporter :**

* **De l’huile de sésame biologique**
* **Un petit flacon en plastique pour mettre l’huile pour le massage**
* **Une grande serviette ou un drap pour mettre sous votre corps**
* **Une autre grande serviette ou un drap pour vous recouvrir**
* **Du papier absorbant**
* **De quoi prendre des notes** (papier et stylo. Pas de vidéo, ni de photo)

 Pour le massage, il faut porter des vêtements confortables, qui ne craignent pas l’huile.

Les ongles doivent être courts.

Les horaires : **de 9h00 à 12h30 et de 14h à 17h30. Les pauses repas sont libre**.

**Aditya Ayurveda, 58 avenue Darcy 17750 Etaules,** [**www.aditya-ayurveda.com**](http://www.aditya-ayurveda.com)**, tel : 06 60 46 53 43**