

Formation Massage Abhyanga & Initiation au Basti

L'art ancestral du toucher ayurvédique au service du corps et de l'équilibre intérieur

Une formation complète, profonde et transformatrice

Le massage **Abhyanga** est bien plus qu'un soin : c'est un rituel ancestral issu de l'Ayurveda, véritable science de la vie.

Il harmonise le corps, apaise le mental et soutient la vitalité globale.

Au cours de cette formation, vous apprendrez également à réaliser un **Basti**, technique ayurvédique ciblée utilisant des réservoirs d'huile chaude pour travailler en profondeur certaines zones (dos, genoux, ventre, cervicales).

Une combinaison rare, puissante et hautement différenciante pour enrichir votre carte de soins.

Le Massage Abhyanga

✓ Ce que vous allez apprendre :

- Les fondements de l'Ayurveda et la compréhension des **doshas**
- Les indications et contre-indications
- Le choix des huiles selon le terrain
- Les gestes traditionnels rythmés, enveloppants et structurés
- La posture du praticien et la fluidité du mouvement
- La création d'un véritable rituel sensoriel

✓ Les bienfaits pour vos futurs clients :

- Diminution du stress et de la fatigue nerveuse
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Soutien du système immunitaire
- Meilleur sommeil
- Sensation profonde d'ancrage et de sécurité

Un soin idéal pour accompagner les périodes de surcharge mentale, de transition de vie ou de fatigue chronique.

Initiation au Basti

Le **Basti** consiste à maintenir de l'huile chaude sur une zone spécifique du corps à l'aide d'un réservoir traditionnel.

✓ Vous apprendrez :

- La fabrication et la mise en place du réservoir
- Le choix des huiles adaptées
- Les zones stratégiques : dos (Kati Basti), cervicales, genoux, abdomen
- La gestion de la chaleur et du temps de pose
- L'intégration du Basti dans un protocole global

✓ Ses effets :

- Soulagement des tensions profondes
- Soutien articulaire
- Travail ciblé sur les douleurs chroniques
- Apaisement du système nerveux

Un soin précieux pour les personnes souffrant de douleurs lombaires, de raideurs ou de tensions persistantes.

FORMATION SUR 2 JOURS

Tarif : 550€ (payable jusqu'à 4 fois)

Cette formation comprend (comme toutes formations chez Envol de Soi) : un livret détaillé, planches plastifiées avec photos, vidéo pour s'entraîner, suivi après la formation et aide pour les réseaux sociaux, une aide précieuse pour se démarquer.