

# Recevez l'enseignement du massage Abhyanga et développer le toucher intuitif guérisseur

## Description du massage Abhyanga :

Ce massage holistique traditionnel venant de l'Inde est la base de la médecine ayurvédique. « Abhy » vient du sanskrit qui signifie « tout » et « anga » les parties du corps. Abhyanga est donc un massage indien en profondeur des pieds à la tête favorisant la circulation énergétique à travers les méridiens et les chakras.



Amandine transmet les fruits de ses séjours en Inde durant ces 15 dernières années et ses 'secrets' qui font de ses massages un moment mémorable et unique. Elle partage avec vous son expérience dans le massage, la compréhension de l'énergie et l'harmonisation des chakras. Elle enseigne le massage Indien et quelques notions de yoga, de méditation et de pranayama tels qu'ils sont enseignés là-bas et qu'elle a peaufiné au fur et à mesure de ses années de pratique. Cette formation invite au voyage ...c'est un peu comme si l'Inde venait à vous, elle a pour effet de vous faire avancer vers votre mieux être et celui des autres. Elle s'adresse à toute personne qui souhaite développer son ressenti à travers le massage, l'énergie, le yoga et la méditation.

## A qui s'adresse cette formation ? A toute personne désirant :

- Devenir un bon praticien de massage Indien en bien-être de haute qualité
- Se reconverter dans les métiers de la relaxation
- Se spécialiser dans les massages bien-être de spa de haute qualité et désirant développer son intuition dans la pratique des massages.
- Développer ses compétences de la détente, la méditation, la bienveillance et le massage de bien-être
- Connaître les bases pour se faire du bien et faire du bien dans son entourage.

## Objectifs de la formation du praticien au massage de bien-être :

- Le stagiaire sera capable de réaliser un massage Abhyanga sur une durée de 75 min. Ainsi, il recevra l'enseignement sur les diverses techniques de massage Indien et sur des notions en ayurvéda.
- Il sera formé aux conditions d'un massage de haute qualité type spa de luxe.

- Il sera formé aux techniques permettant de dénouer les tensions et de développer son intuition.
- Il apprendra quelques bases de méditation et de yoga pour devenir un praticien détendu.
- Il apprendra les bases pour s'ancrer, se protéger et se nettoyer avant / après un massage.
- Il apprendra des bases sur l'énergie et les chakras.
- Il apprendra les bases pour utiliser des bols Tibétains et carillons lors d'un massage.

**Validation de la formation :** une attestation est donnée après une présence complète du stage de 5 jours.

**Durée de la formation complète :** 40 heures sur 5 jours de stage

### **Moyen pédagogique :**

#### **Livret détaillé sur :**

- Les règles de bases d'un bon praticien de massage en bien-être type spa de haute qualité
- Comment s'ancrer, se protéger et nettoyer avant / la pratique d'un massage
- Les huiles utilisées pour le massage
- Des bases sur la symbolique du corps
- Théorie sur les bases de l'Ayurvêda dont : introduction sur l'ayurvêda, sur les doshas et auto-questionnaire, sur les 5 éléments, sur les lignes d'énergies, sur les divers massages Indien et sur les chakras
- Description, contre-indications et déroulement des techniques du massage abhyanga

#### **Une vidéo du massage abhyanga via transfert internet**

### **Méthode pédagogique :**

- Tous les jours, 1 heure de méditation ou de yoga est proposé
- La technique du massage Indien est montrée par petites séquences. Le premier et le dernier jour du stage, le massage abhyanga est donné dans son intégralité sur un modèle. Les participants pratiquent ensuite par binôme, l'un sur l'autre, l'enchaînement des gestes montrés. Ils expérimentent ainsi le ressenti en tant que donneur mais également en tant que receveur. Amandine corrige les postures et les gestes des participants pendant leur pratique et répond aux questions des uns et des autres.

**Participants :** Les groupes n'excèdent pas 10 stagiaires

### **Dates et lieux de formations en 2020 :**

-28 mars à 9h au 1 avril à 19h aux Roseaux de Callac sur Guémené -Penfao

-15 mai à 15h au 20 mai à 10 h à la Résidence Belle plage

-18 (15h) au 23 septembre (10 h), Résidence Belle plage , 85360 La Tranche-sur-Mer

**Coût de la formation :** Les 5 jours de formations coûte 550<sup>e</sup>. Il est possible de se loger sur place. Le tarif aux Roseaux de Callac est 120<sup>e</sup> en chambre partagé et 240<sup>E</sup> en chambre seule pour 5 ou 6 nuits, contacter Chantal et Michel au 02.40.51.12.36. Le tarif à la résidence Belle plage est 150<sup>e</sup> à 350<sup>e</sup> selon les chambres et salle de bain partagé ou pas, contacter la résidence au 02.51.28.78.62. Les repas ne sont pas compris dans le prix de la formation. Nous avons une cuisine à disposition avec tout le matériel pour cuisiner.

**Encadrement : Amandine Fourcade,** passionnée par les massages bien-être, je me suis naturellement dirigée vers les métiers du bien-être et de la relaxation. Dès l'âge de 16 ans, j'ai commencé une formation en esthétique, en soin du corps et massage relaxant en France. Attirée par les cultures et les techniques asiatiques, à l'âge de 19 ans j'ai commencé mon apprentissage des massages Asiatique notamment en Inde, en Thaïlande, en Indonésie, au Cambodge et au Sri-Lanka et ce pendant 15 années maintenant. Je suis diplômée pour tous les massages que je pratique. Durant ces 15 années, j'ai eu le plaisir de travailler dans des établissements de luxe « les plus beaux spas du monde" et des centres thermaux en Espagne, France et Suisse. Aussi, durant ces années, j'ai suivi des formations en énergétique comme le reiki Usui (niveau 1&2), en médiation (Vipassana et le théta healing), en litho-thérapie (niveau 1&2), aux sons de guérissons (bols chantant Tibétains appris en Inde et en Suisse), art-thérapie (mandalas), au tantra et au yoga (Thaïlande et Inde).

Aujourd'hui, j'interviens dans les séminaires de jeûne organisé par Éric Gandon, pour accompagner et coacher les curistes à la méditation, au yoga, au développement personnel ainsi que pour les massages du monde. Puis deux mois pendant l'hiver, je continue mes voyages en Asie où je perfectionne mes techniques et connaissances des massages, de la méditation, du tantra et du yoga. La richesse de mon expérience et de mes formations en massages relaxant pratiqués de par le monde ainsi que de mes formations en énergétiques me permet de vous proposer des formations de massages du monde de qualités.

#### **Engagement d'Amandine :**

- Fournir la prestation définie dans ce programme détaillé
- Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit cette formation le mieux possible
- Éviter toute ambiguïté avec des pratiques médicales, paramédicales, thérapeutiques ou érotiques
- Partager sa passion pour les massages du monde avec le meilleur d'elle même



*Le secret d'un bon massage  
est d'avoir un geste  
doux et en profondeur,  
c'est la puissance de la douceur.*



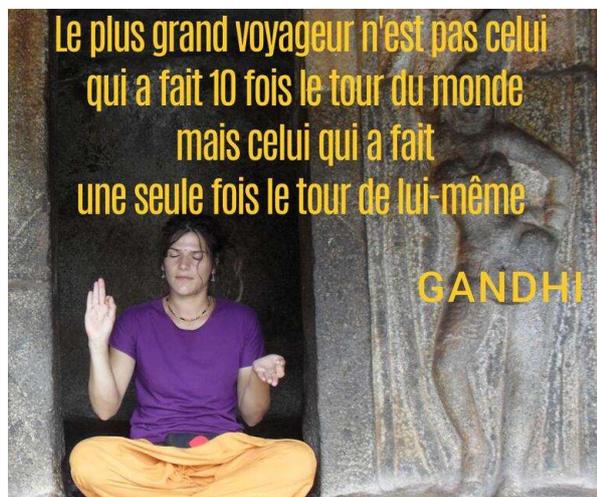
#### Contact pour plus de renseignements :

- Amandine : 06 .32. 65. 30. 17
- page facebook : les fées mains de l'ame-ondine
- [damondine@gmail.com](mailto:damondine@gmail.com)

#### Planning d'une journée :

- **9h-10h15** : Chaque jour, on commence la journée par une activité de méditation, de yoga, pranayama et/ou d'auto-massage.
- **10h20- 10h50** : Échange et lecture du support de formation
- **11h-11h30** : Pause
- **11h30-13h** : Démonstration du massage Indien montrée par petites séquences. Les participants pratiquent ensuite par binôme, l'un sur l'autre, l'enchaînement des gestes montrés.
- **13h-14h** : Pause repas
- **15h-16h** : Les participants pratiquent ensuite par binôme, l'un sur l'autre, l'enchaînement des gestes montrés.
- **16h15-16h45** : Pause
- **16h50-19h** : Les participants pratiquent ensuite par binôme, l'un sur l'autre, l'enchaînement des gestes montrés.

**Contactez-moi par téléphone si vous avez des questions, ce sera un plaisir de vous répondre**



**Le voyageur est celui qui se donne le temps de la recontre et de l'échange**

Frédéric Lecloux



**Namasté et a bientôt !**

**Amandine**