



## FORMATION ENERGETIQUE – LE TOUCHER SACRE – DIALOGUE AVEC LE CORPS « MASSAGE AYURVEDIQUE ABHYANGA »

Massage Traditionnel Indien

« Accompagnement à la personne Développement Personnel & Corporel »

Le Massage de bien-être Ayurvédique Abhyanga est issue de la « médecine traditionnelle Indienne ». Il restaure l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'affectif, il vient détoxifier votre Être.

Le mot Ayurveda est un terme sanscrit qui signifie littéralement "science de la vie" ou "art de la longévité". Ayu signifie "vie", "vivre au quotidien" et Veda signifie "savoir".

S'appuyant sur les 7 centres énergétiques du corps – les fameux chakras - le massage de bien-être Abhyanga est avant tout une pratique rééquilibrante apportant la sérénité mais peut être également aborder au travers d'un travail personnel et corporel. Une approche de soi.

### L'OBJECTIF D'APPRENDRE CE MASSAGE DE BIEN-ÊTRE ?

#### **\* à but totalement personnel !**

Un souhait d'apprendre une technique de massage relaxant, afin de l'explorer au coeur de son couple, de la famille ou avec ses proches.

#### **\* à but professionnel !**

Il vous permettra d'aborder une technique qui s'oriente par l'Art du Toucher à créer, ressentir... le rapport de l'Être à son relationnel Corps/Coeur/Esprit en passant par l'émotionnel, la détoxification du corps. Ce massage relaxant travaille par le biais d'enveloppement, de pressions, d'extension sur l'ensemble du corps en passant par les Nadis, les méridiens, les points d'acupuncture, la réflexologie plantaire et palmaire afin de permettre à l'énergie vitale - le Prana - de circuler librement et harmonieusement dans tout le corps.

Chaque partie du corps est sollicitée. L'enchaînement des mouvements respecte le sens de circulation de l'énergie mais laisse aussi une grande place à la créativité, à l'écoute du corps du massé.

Rééquilibrer son corps, apaiser son mental et ses émotions, son Yin/Yang... J'invite donc tout votre "Être" à venir prendre conscience de toutes ses espaces inconnus que comporte le "corps".

**Le massage de bien-être Ayurvédique Abhyanga et ou la formation ne peut en aucun cas remplacer les traitements médicaux et psychothérapeutiques. Ils constituent à part entière un accompagnement sérieux aux soins médicaux sur la prise de conscience de soi, de ses maux, de son corps dans le cadre d'un développement personnel et corporel.**

### SESSION DE 5 JOURS

#### **1er week-end:**

Le premier week-end est dédié à l'apprentissage de la partie arrière du corps.

Avec 3/4 semaines d'assimilation en pratiquant personnellement dans son environnement cette partie du massage.

#### **2ème week-end:**

Le second week-end est dédié à l'apprentissage de la partie avant du corps.

Avec 3/4 semaines d'assimilation en pratiquant personnellement dans son environnement cette partie du massage.

#### **5ème jour:**

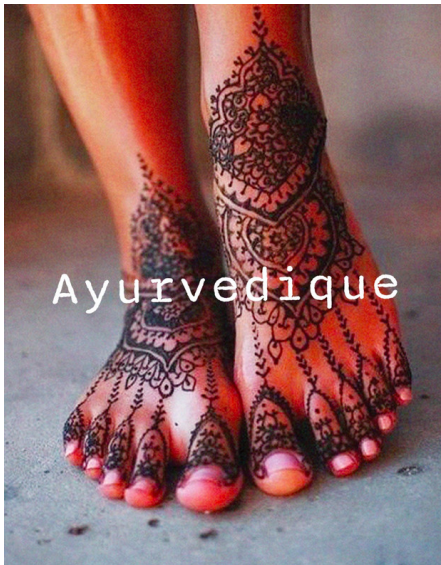
La 5ème journée est destinée à la révision complète de l'intégralité du massage, de répondre à d'éventuelles questions ou autres (dialogue ouvert) et d'un complément personnel de l'approche de ce massage avec d'autres outils énergétiques.

Serenity Ôm | Grégory PAPON

480 Chemin des Traverses, Résidence Les Terrasses de St Loup C003 - 34070 MONTPELLIER

siret : 813 228 012 00023 | Code APE / NAF 8690F

## PROGRAMME



### « MASSAGE DE BIEN-ÊTRE AYURVEDA ABHYANGA »

**DUREE :** 5 jours de 7h soit 40h

1 <sup>er</sup> week-end	9-12h	14h-18h
2 <sup>ème</sup> week-end	9-12h	14h-18h
5 <sup>ème</sup> journée	9-12h	14h-18h

### LIEU DE LA PRESTATION DE FORMATION:

480 Chemin des Traverses  
34070 MONTPELLIER

### FORMATEUR: Grégory PAPON

- Médium
- Energéticien / Magnétiseur
- Maître Enseignant et Praticien Reiki Usui et Karuna ®
- Masseur énergétique Ayurvédique Abhyanga
- Masseur énergétique Relaxant aux huiles essentielles
- Masseur énergétique Relaxant Tantra/ Tao
- Praticien "Shiatsu Koho Pratique"  
(Centre de formation Art'Incelle & Pierre JASINSKI)
- Sonothérapeute par les sons & vibrations aux bols tibétains, cristal et gongs

- **PRE REQUIS :**

Afin de suivre au mieux l'action de la formation susvisée et obtenir la qualification à laquelle elle prépare, le bénéficiaire est informé qu'il nécessite d'aucun pré requis pour suivre cette formation.

- **CONTRE INDICATION :**

Tout problème de santé et/ou d'ordre physique doit être signalé au prestataire lors de l'inscription. Sans avis contraire du médecin traitant, il pourra être pris la décision d'un refus pour la participation du bénéficiaire à la prestation de formation si celle-ci peut être estimée inconfortable au bénéficiaire dans la pratique physique des protocoles ou ne respectant pas les pré requis mentionnés plus haut.

- **MOYENS et OUTILS PEDAGOGIQUES :**

#### Moyens Pédagogiques :

- Apprentissage des notions de basse théorique en groupe avec remise d'un livret
- Mise en pratique et apprentissage des protocoles de séances (en binômes et en continu)
- Session dynamique et intensive Démonstration et pratique en direct

#### Moyens techniques mis en oeuvre :

- Local privatisé
- Tout le matériel est mis à disposition, instruments de musique, table de pratique etc...pour effectuer la prestation de formation
- Elle est organisée pour un effectif de 4 bénéficiaires travaillant en binômes :  
1 groupe de 2 personnes mini  
2 groupes de 2 personnes maxi
- Tout le matériel est mis à disposition, instruments de musique, table de massage etc...
- Tenue décontractée (pas de bijoux, pas de partie métallique sur le corps et les vêtements)
- Cette formation intègre un livret fourni remis en fin de formation ainsi qu'une Certification.
- Hygiène corporelle obligatoire
- Cette formation intègre un livret fourni remis en fin de formation ainsi qu'une Certification.

Serenity Ôm | Grégory PAPON

480 Chemin des Traverses, Résidence Les Terrasses de St Loup C003 - 34070 MONTPELLIER

siret : 813 228 012 00023 | Code APE / NAF 8690F

- **MOYENS D'ÉVALUATION :**

- Evaluation en continu sur toute la durée de la formation
- Suivi en continu de l'assiduité, la motivation, et les comportements sur l'ensemble de la formation
- Questionnaire oral d'assimilation des protocoles et de la partie théorique
- Mise en situation pour la pratique finale le dernier jour
- Questionnaire écrit sur la qualité et la satisfaction de la formation et du prestataire de formation
- Feuille d'émargement collectif et individuelle signée par le(s) bénéficiaire(s) et le prestataire, par demi-journée, permettra de justifier de la réalisation de l'intégralité de la formation.

- **SUIVI APRES LA FORMATION :**

- Questionnaire envoyé par mail pour suivre la mise en pratique des protocoles et la mise en situation réel avec une personne extérieure au groupe
- Proposition d'effectuer une journée de révision, d'échange sur demande
- Mise à disposition d'un suivi d'échange à distance par téléphone, mail, texto... concernant la pratique
- Mise à disposition pour toute question provenant de la part du stagiaire sur sa mise en place personnel

## OBJECTIFS

Cette formation induira la nécessité d'Intégrer une éthique vis-à-vis de leur implication avec une personne extérieure et une seconde dans la qualité de la pratique :

- Conscientiser que le Toucher Sacré au travers de L'Abhyanga est un réel support d'Accompagnement à la Personne dans son Développement Personnel et Corporel
- Respecter les règles fondamentales du rôle et de l'implication du Praticien dans son intervention énergétique
- Comprendre l'impact et l'interaction du Toucher dans le rapport corps / esprit et leurs maux, et dans l'énergétique
- Conscientiser sa responsabilité au travers de l'écoute, la pratique... dans notre approche avec du Toucher
- Appréhender la personne dans son intégralité, avec respect, sans jugement, et cheminer suivant ses besoins exprimés
- Intégrer les protocoles de massages de bien-être enseignés
- Optimiser son propre potentiel dans l'approche énergétique au travers du Toucher.

## CONTENU DE LA FORMATION

### **(1<sup>er</sup> week-end)**

#### **Jour 1**

Théorie : Fondement de l'Ayurveda

Pratique : Techniques manuelles Dos, Jambes et pieds

#### **Jour 2**

Pratique : Techniques manuelles Dos, Jambes et pieds

Contrôle et suivi de l'assimilation de la pratique

*(Temps de pratique chez vous entre les 2 week-ends)*

### **(2<sup>ème</sup> week-end)**

#### **Jour 3**

Pratique : Techniques manuelles Jambes et pieds, Ventre, Bras, Visage.

Contrôle et suivi de l'assimilation de la pratique

#### **Jour 4**

Pratique : Techniques manuelles du corps dans sa globalité

Théorie : Le Toucher, La Communication.....

Remise d'un livret théorique et pratique

*(Temps de pratique chez vous : massage complet)*

#### **Jour 5 : (dernière journée)**

Journée à déterminer ensemble, révision, perfectionnement, bilan (assimilation, ressentis...)

Remise du certificat de suivi de stage

## MODALITÉS POUR PRATIQUER

- Tenue propre et décontractée (style survêtement et tee-shirt manches courtes), pas de bijoux (montre, bracelet, collier, boucles d'oreille... Le formateur se dégage de toute responsabilité en cas de vol)
- Homme : un slip, un maillot de bain, string (lors du massage en tant que receveur)
- Femme : sous-vêtement ou maillot de bain 2 pièces (lors du massage en tant que receveur)
- Une grande serviette (et/ou un paréo).
- Hygiène corporelle irréprochable
- Il va de soi que les massages se réalisent en sous-vêtements dans le respect de l'intimité de chacune et chacun, sans aucun jugement
- Cet apprentissage se fait en interaction : « Donner/Recevoir, Masser/Ressentir »

Serenity Ôm | Grégory PAPON

480 Chemin des Traverses, Résidence Les Terrasses de St Loup C003 - 34070 MONTPELLIER

siret : 813 228 012 00023 | Code APE / NAF 8690F