

Stage sur quatre week-end

Massage ayurvédique Abhyanga

Objectif

- Apprentissage des bases du massage traditionnel ayurvédique Abhyanga (massage holistique).
- Apprendre à donner et à recevoir
- Prendre soin de soi, de l'autre

Aspects pratiques

Formation ouverte à tous (dès 16 ans avec autorisation des parents)

QUAND ?

- les 13 & 14 octobre 2018
- les 10 & 11 novembre 2018
- les 22 & 23 décembre 2018
- les 26 & 27 janvier 2019

Horaires : de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 - Possibilité de déjeuner sur place avec les mets apportés.

COMBIEN ?

4 week-end = 56 h

Tarif individuel : 750 € > possibilité de paiement en 4 chèques

Inscription en duo : 700 € par personne

Ne comprends pas l'hébergement éventuel.

> **Le paiement** du stage se fait avec un chèque d'arrhes correspondant à 25% à l'ordre Michka PIERA à envoyer au 63 chemin des Massons à 38330 Saint-Ismier

> Le solde peut être payé en 3 fois (les chèques seront donnés à l'inscription et remis en banque en octobre, novembre 2018 et janvier 2019)

Si le nombre minimum d'inscrits n'est pas atteint, je me réserve le droit d'annuler le stage.

Le chèque d'arrhes vous sera alors retourné.

Nombre de participants maximum : 8

OÙ ?

Cabinet L'envol • 23 boulevard Maréchal Leclerc • Tour Belledonne • 16° étage • 38000 GRENOBLE

DIVERS

Pour la formation, merci d'apporter :

- 2 grandes serviettes pour couvrir la table de massage en totalité
- 3 petites serviettes et 2 élastiques à cheveux
- 1 gant de toilette
- 2 paréos ou morceau de tissus ou serviette éponge pour recouvrir le massé (en 2 parties)
- 2 petites couverture (ex. polaire) pour couvrir totalement le massé sur les paréos (en 2 parties)

Pour votre confort

- nécessaire pour prendre des notes
- Une paire de chaussettes pour la salle.
- Se vêtir de manière confortable, les bras dénudés.

Mise à disposition de :

- tables de massage
- huile végétale + huiles essentielles
- document du protocole (prévoir des feuillets plastiques individuels pour protéger les pages de l'huile, lors de l'utilisation).

La formation

Séance de massage pré-stage :

Pour valider le choix de cet apprentissage et goûter au ressenti que ce massage provoque, il est conseillé de recevoir un massage, avant le stage : 60 € pour 1 heure. Merci de prendre rendez-vous. Bien sûr, vous pouvez choisir de ne pas prendre de rendez-vous en revanche, **aucun remboursement ne sera fait une fois le stage commencé.**

Le bien être du masseur

Au début de chaque journée, nous pratiquons un temps de préparation, à base d'exercices énergétiques. Pour que le massage soit de qualité, il faut que le masseur soit détendu et centré, aligné.

L'apprentissage pratique

Les mouvements et les gestes du massage sont montrés par petites séquences sur un sujet. Vous serez tantôt masseur, tantôt massé.

Les Origines de ce massage

Le massage ayurvédique abhyanga proposé est un massage originaire d'Inde du Sud (Kerala). Il fait partie intégrante de la médecine traditionnelle indienne millénaire : l'ayurveda

L'apprentissage théorique

- Le massage abhyanga, sa réalité en Inde.
- l'accueil du massé, les explications, les questions à poser, les contre-indications...
- la posture du masseur, son attitude,
- l'aspect émotionnel,
- comment préserver son énergie en massant
- que transmet-on au delà des gestes,
- qu'est ce que l'intention...

Au début de chaque week-end, nous prenons un temps pour que chacun puisse parler de sa pratique entre les week-end et des difficultés rencontrées

Les bienfaits de ce massage

C'est un merveilleux massage qui nourrit tous les plans de l'Être à tous les âges de la vie.

- Il tonifie et relaxe les tissus musculaires, nourrit la peau,
- Il augmente la chaleur du corps et améliore la circulation sanguine et lymphatique ;
- Il augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus ;
- Il participe à l'élimination des déchets à l'extérieur du corps (détoxination)
- Il augmente la résistance aux maladies en améliorant la réponse immunitaire ;
- Il améliore la posture en assouplissant vos articulations ;
- Il augmente la concentration ;
- Il assouplit la colonne vertébrale, améliorant ainsi la transmission de l'influx nerveux vers les organes et l'ensemble du corps ;
- Il donne confiance en soi ainsi qu'une meilleure conscience de son corps ;
- Il régénère et préserve les qualités de jeunesse.
- Il améliore la circulation sanguine (drainant)
- il procure bien-être et sérénité
- il efface la fatigue et les tensions et améliore la vitalité.

C'est également un massage conseillé à tous, quel que soit l'âge.

Le massage est pratiqué avec de l'huile de sésame additionné d'huiles essentielles. Elle est tiédie afin de mieux pénétrer la peau et libérer ses effets bienfaisants. (en cas d'allergie à cette huile, nous utiliserons de l'huile de coco).

L'huile végétale de sésame possède notamment des effets :

- antioxydant ; agit contre le vieillissement cellulaire.
- analgésique et anti-inflammatoire pour les douleurs articulaires et rhumatismales.
- adoucissant, hydratant, antirides, elle calme les démangeaisons. Nourrissante pour la peau, les cheveux et les ongles.

Déroulement d'une séance

La personne massée conserve ses sous-vêtements.

La pratique se fait sur table de massage.

Une serviette ou un paréo recouvre en permanence les parties du corps non massées (afin de préserver la température du corps et l'intimité de la personne massée).

Le massage ayurvédique est un massage complet du corps (sauf parties intimes). Il se pratique sur la face arrière et la face avant du corps. Chaque partie du corps est massée tour à tour. Ce massage fait appel à des effleurages, des malaxages, des essorages, des pétrissages, des lissages et des harmonisations englobantes, réunifiantes.

L'intervenante

Je me nomme Michka PIERA.

Je suis thérapeute psycho-corporelle et reçois en cabinet à Grenoble et également à Saint-Ismier pour des séances individuelles de :

- Ostéopathie – Méthode Poyet
- Thérapie brèves (PNL – lecture et libération des mémoires cellulaires...)
- Massage ayurvédique

J'anime également :

des ateliers de :

- Méditations du Monde, statiques et en mouvement (en salle et en nature)
- Massage ayurvédique sur l'année scolaire

des stages :

- Alimentation vivante & corps conscient (printemps et automne) avec Maryline Jomier, Naturopathe
- L'enfant intérieur et les parents idéaux
- Lâcher-prise (apprentissage de divers outils, ateliers en petits groupes, méditations en mouvement...)
- apprentissage du massage ayurvédique abhyanga (Inde)
- ...

des voyages solidaires et éthiques à thème avec Amazigh Trekking :

Amazigh Trekking est engagé auprès des populations de l'Atlas Central Marocain, dans des projets collectifs orientés vers l'éducation, la formation, le soutien médical, l'appui technique et la protection de l'environnement et du patrimoine rural.

- Méditer et cheminer dans l'immensité des dunes marocaines – 12 jours > **du 19 au 30 novembre 2018**
- Méditer, se ressourcer et cheminer entre terre et océan – 10 jours > **du 9 au 18 février 2019**

Tous les renseignements sur mon site : www.michka-piera.fr/ateliers-stages/

Par une présence bienveillante, sensible, simple et joyeuse,

Par une attention au corps et au cœur,

Je partage avec bonheur mes connaissances pour le bien de chacun et de tous.

Au plaisir de vous rencontrer, de vous revoir, de partager

Bien cœur-dialement

Michka PIERA

06 61 549 588

michka.piera@gmail.fr

www.michka-piera.fr

Cabinet l'envol

23 boulevard Maréchal Leclerc

Tour Belledonne • 16° étage

38000 GRENOBLE

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE D'APPRENTISSAGE DU MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____

Ville _____

Téléphone _____

Mail _____

Face book _____

Date de naissance _____

Je joins un chèque d'arrhes de 25% pour valider mon inscription, à l'ordre : M. PIERA

Le solde sera réglé dès le 1^o jour de stage. Possibilité de paiement du solde en 3 chèques de 25%.
A donner le premier jour du premier week-end.

Annulation

En cas d'annulation de ma votre part, 15 jours avant la date du stage, Michka PIERA s'engage à restituer le chèque d'arrhes. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué.

Dans le cas où le nombre des participants inscrits au stage serait insuffisant, Michka PIERA se réserve le droit de l'annuler. Le chèque d'arrhes sera retourné par courrier.

Conditions

Je prends note qu'en cas d'abandon ou d'absence de la part de l'inscrit au stage, aucun remboursement des arrhes ne sera effectué.

Engagement

J'atteste avoir pris connaissance des conditions d'inscription et en accepter les modalités.

Date

Signature

À retourner par courrier : Michka PIERA – 63 chemin des Massons – 38330 Saint-Ismier