

MASSAGE AYURVEDIQUE

3 JOURS

“Grâce à des mouvements enveloppants, des pressions rythmées et l'utilisation d'huiles chaudes, le massage ayurvédique stimule la circulation sanguine et lymphatique, favorise l'élimination des toxines et améliore la vitalité générale.”

Prochaines sessions

1ER TRIMESTRE 2027

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon

Le massage
ayurvédique est
une pratique
ancestrale issue
de la médecine
traditionnelle
indienne.

LISA

VOTRE FORMATRICE



“Bien plus qu’une formation technique : un art de toucher, d’écouter et de prendre soin.”

PROGRAMME MASSAGE AYURVÉDIQUE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
MATIN	9h Début - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage Ayurvédique - préparation du masseur et accueil du receveur 10h15-10h30 Pause - échauffement - prise de contact - huilage et haut du corps	9h Début - accueil et questions - théorie : posture et énergie de la masseuse - échauffement - révision de la veille 10h15-10h30 Pause - jambe face antérieure	9h Début - accueil et questions - théorie : adapter et développer son massage - échauffement - révisions 10h15-10h30 Pause - bras
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise - révisions - latéralités postérieures 15h-15h15 pause - révisions de toute la face postérieure, questions 17h Fin	13h Reprise - révision de la matinée - huilage haut du corps et ventre 15h-15h15 pause - révisions libres, questions 17h Fin	13h Reprise - révision ventre et bras - nuque, crâne et visage 15h-15h15 pause - protocole complet et validation 17h Fin