



Espace-Mains-Sages.com

Massages énergétiques et de relaxation

Formations à la carte 2020

Massage Assis AMMA

2 jours soit 14 heures, du samedi 10 Octobre au dimanche 11 Octobre 2020

Le massage assis Amma signifie apaiser avec les mains. Cette technique dérivée du Shiatsu, vient des Etats Unis ou David Palmer, en 1982, a adapté à notre époque contemporaine un art traditionnel Japonais ancestral d'acupression.

Il s'effectue sur une chaise de massage, sur les habits, souvent en entreprise ou à domicile et représente un moyen simple, efficace, rapide (15 ou 20 minutes) pour apaiser et stimuler les personnes sur leur lieu de travail, chez eux, dans les salons ...

Objectif

Acquérir par un enseignement basé sur la pratique, un « Kata », c'est-à-dire un ensemble de mouvements, de manœuvres précises sur le trajet des méridiens d'acupuncture du dos des bras et de la tête. Les différentes techniques de pressions, d'étirements, de brossages de percussions et les principales notions d'énergétiques asiatiques seront enseignées. Les postures, la respiration et les transferts de poids indispensables pour l'efficacité de ce massage bien-être sont également apprises.

Massage Indien de la tête et du visage

2 jours soit 14 heures, du samedi 28 Novembre au Dimanche 29 Novembre

Cette formation nécessite d'avoir déjà les bases du massage traditionnel Indien ou Abhyanga.

Cécile Casas formée en France et en Inde, spécialisée dans les massages Ayurvédiques a conçu une formation de la tête et du visage adaptée aux besoins des occidentaux.

Les massages Traditionnels de L'Ayurveda sont adaptés à la constitution et aux spécificités de chaque personne. Le massage de la tête et du visage sont des soins qui entraînent un profond lâcher-prise, l'éveil et la stimulation du corps et de l'esprit.

Ce massage très apprécié par les occidentaux s'effectue assis ou allongé sur une table de massage.

Objectif

Acquérir les manœuvres, les postures, la respiration et la compréhension des principes de L'Ayurveda pour pratiquer un massage détaillé de la tête, du visage, du haut du buste. Selon les 3 doshas ou humeurs à rééquilibrer: Vâta, Pitta et Khâpa et les saisons, nous utiliserons une huile de Sésame tiédie ou une huile de coco ou à sec avec des glissés, des frictions, des tapotements et des percussions associés aux points marmas : centres énergétiques situés sur la peau par lesquels circule notre force vitale (Prâna) qui sont les ancêtres des points d'acupuncture chinois du visage.

Tarif

350 Euros par formation de deux jours.

Les personnes autofinancées bénéficient de facilités de paiement.

Un acompte de 100 euros est à régler 2 semaines avant le début de la formation.

Dans le cas d'une prise en charge financière, une augmentation de 20% est appliquée.