



du augmentation d'Ojas surtout marmathérapie (fluide vital  
corps) responsable de la santé et du bien-être  
assouplissement du corps et augmentation de la mobilité  
des articulations  
protection contre le froid  
anti-radicaux libres (anti-vieillessement) action anti-  
oxydante de l'huile de sésame

## Technique du massage

Un des aspects fondamental est l'échange. Il est important que les deux personnes (masseur/massé) ressentent un sentiment de bien-être et d'épanouissement après le massage. Là on pourra dire que le massage est réussi. Le massage ayurvédique est plus un art du toucher qu'une technique. On privilège une situation afin d'éliminer le stress et les tensions. L'huile chaude est appelée "snehana" en sanscrit ce qui signifie **huile** mais aussi **échange affectif!**

### Stage de 3 jours : Abhyanga

- 1er jour:** Qu'est ce que l'AyurVeda  
Les 3 doshas—les 3 gunas : qualités  
Constitutions: Prakriti—Vikriti  
Approche de l'alimentation selon le dosha  
Le pouls ayurvédique
- 2ème et 3ème jour:** Abhyanga: technique de massage d'une heure, corps entier  
et é fleurage du visage  
Choix de l'huile de massage selon le dosha
- Dates:** **27, 28, 29.10.2006**
- Prix du stage:** Fr. 450.-- (pauses comprises, repas de midi non compris)
- Lieu:** Montreux
- Réservation:** Acompte de Fr. 150.-- vous réserve une place. + envoyez-  
moi un E:Mail pour me donner vos coordonnées  
Pas plus de 10 personnes  
Essentiel-Ayurveda Montreux CCP 17-601396-4

### Stage de 2 jours : Mahabhyanga

Révision du stage d'Abhyanga—Question—réponses. Une part sera réservée aux huiles et comment faire son choix. Lors du 2ème stage, il sera abordé le **Mahabhyanga**. "Maha" signifie littéralement en sanscrit « Grand » au sens réel et figuré.

Ce massage plus long que le précédent (environ 1h.30) est plus ciblé. Le thérapeute travaille principalement sur deux axes : tête-pieds (Vata-Kapha) L'énergie Vata qui est une énergie ascendante dans le corps se loge facilement entre le thorax et la tête et son excès à cet endroit est favorable au développement du stress et de son cortège d'effets comme : l'anxiété- la peur-l'angoisse-l'insomnie-les problèmes digestifs etc.. qui sont en bonne partie des maux actuels.

Les pieds sont stimulés par ce massage pour favoriser l'enracinement (kapha). Après avoir stimulé le cuir chevelu (l'énergie Vata concentrée dans la tête). On vise à la récupérer afin de favoriser l'enracinement de la personne. Avoir les pieds bien sur terre n'est pas une expression au hasard car cela permet de faire la part des choses et de ne plus se

concentrer uniquement son énergie dans la tête et tourner en rond mais plutôt de prendre la vie à bras le corps et d'agir en conséquence. Le **Mahabhyanga** est donc un massage de détente profonde qui travaille spécifiquement sur ces deux énergies Vata-Kapha (antagonistes) afin des les équilibrer.

**Dates:** 24,25, 26, 11.2006  
**Prix du stage:** Fr. 450.-- (pauses comprises, repas de midi non compris)  
**Lieu:** Montreux  
**Réservation:** Acompte de Fr. 150.-- vous réserve une place. + envoyez-moi un E:Mail pour me donner vos coordonnées  
Pas plus de 10 personnes  
Essentiel-Ayurveda Montreux CCP 17-601396-4

## Stage de 2 jours: les sens

Les sens sont très important, toujours en éveil, en déséquilibre. Ce stage a pour but de nettoyer vraiment en profondeur les afin de diminuer Ama. Il s'agit de

**Nasya** traitement du nez – **Nedra** traitement des yeux– **Karna Purana** traitement des oreilles. Chaque sens est lié à un dosha Nasya (Kapha)–Nedra(Pitta)–Karna Purana(Vata) + le **Shirodhara** traitement qui a pour but de diminuer Vata et de travailler sur l'hypophyse glande qui régit les hormones entre autres la sérotonine : neurotransmetteur qui remplit un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil notamment.

Ce stage vous sera proposé en Janvier 2007, date à convenir