



## Stage automassage ayurvédique abhyanga

Pour Femmes

ANGERS

- 03 juin 2018**
- 07 octobre 2018**  
**de 9h30 à 18h00**

Pour rester en forme, l'ayurvéda conseille de se huiler le corps chaque jour. C'est un des moyens les plus simples pour équilibrer le dosha vata. Le fait de se masser le corps entier avec de l'huile de sésame, permet à la peau de garder sa chaleur et sa souplesse en équilibre, permettant de compenser la froideur sèche de vata. Nous n'avons pas toujours la possibilité que quelqu'un nous aide à huiler notre corps ainsi nous pouvons apprendre à le faire nous même.

Se huiler le corps en se donnant un auto-massage est recommandé si nous sommes stressé, fatigué, si la peau est desséchée ou que nous avons mal aux articulations. Cela nourrit les tissus et la peau.

Ainsi nous commençons notre journée en étant détendu en ressentant un profond bien-être.

### Durant cet atelier vous apprendrez :

- quelle huile utiliser en fonction des constitutions : Vata, pitta, kapha.
- à préparer l'huile pour l'auto-massage.
- les gestes précis de l'auto-massage selon l'ayurvéda.
- les indications et les contre-indications
- et pratiquerez l'auto-massage.

**Vous devez apporter :** des nu-pieds ou chaussons.- vos affaires de toilette, une serviette de toilette et une serviette de bain.- de quoi prendre des notes.

**Pour le repas du midi vous devez apporter votre pique-nique ou repas. (Possibilité de le faire réchauffer sur place)**

### Participation au stage : 60 €.

Arrhes de 50% par personne à l'inscription, remboursées en cas d'annulation 20 jours avant le début de l'atelier. Arrhes encaissées et non restituées 20 jours avant l'atelier. Les autres 50% à régler à votre arrivée.

*« le corps est un vêtement sacré, vous entrez dans la vie avec et vous la quittez avec il devrait être traité avec respect. »*

Martha Graham

**Les stages d'ayurveda sont enseignés dans le respect de la tradition de l'Inde. Ils sont dispensés par Pascal Vételé Educateur de santé en Ayurveda, adhérent à l'association des professionnels de l'ayurvéda en France.**

Envoyez votre inscription à : Centre Sophro-Maine Ayurvedic  
Pascal Vételé 59 Boulevard Henri Dunant 49100 Angers

Tél. 02 41 87 23 34 - 06 87 46 50 22.

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....Ville : .....

Tél fixe et/ou portable : .....

E-mail : .....

Pour mon inscription à l'atelier, je verse 30 € d'arrhes

Date : .....les inscriptions sont retenues dans l'ordre d'arrivée.

Me contacter par mail : [pascal.vetele@sophro-maine.fr](mailto:pascal.vetele@sophro-maine.fr)

Retrouvez-moi sur : <http://www.sophro-maine.fr>

Et <http://www.devmassage-angers.fr>