



## Stage massage ayurvédique Abhyanga

Hommes & Femmes

ANGERS

15 - 16 et 17 février 2013

11 - 12 et 13 juillet 2013

Trois jours pour apprendre le plus pratiqué des massages ayurvédique : **L'abhyanga**, massage complet du corps à l'huile chaude. Massage profondément relaxant, et équilibrant les trois doshas (Vata, Pitta et Kapha).

**Lors de ce stage, vous apprendrez :**

- A se masser soi-même (auto-massage)
- A masser les autres. (abhyanga)
- Les bases essentielles de l'ayurveda.
- Reconnaître les trois doshas.
- Quelle huile utiliser en fonction des doshas.

**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'ayurveda en France.**

**Vous devez apporter :** - des vêtements souples et confortables en coton de préférence pour donner les massages. (vêtements qui ne craignent pas l'huile).- des nu-pieds ou chaussons.- vos affaires de toilette, et deux serviettes de toilette.- de quoi prendre des notes.

Le midi, un repas végétariens selon la tradition ayurvédique vous est proposé à  20€ les trois déjeunés et  10€ les deux dînés.

Vous pouvez aussi apporter vos repas  **Cochez votre choix.**

**Participation au stage : 290 €.**

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.

**Stage non résidentiel.**

Il est néanmoins possible de dormir sur place, au sol sur matelas ou futon dans la salle d'atelier. Douche et WC sur place. Il est possible d'arriver la veille au soir. Compter 15€ la nuit avec le petit déjeuner.

Dans ce cas apporter votre nécessaire de couchage (draps du dessous, duvet, oreiller...) Couchage en commun une pièce pour les femmes et une pour les hommes  Je désire dormir sur place. Nombre de nuits.....

**Ce stage est ouvert à tous, professionnels et particuliers**

Envoyez votre inscription à : Centre Sophro-Maine Ayurvedic  
Pascal Vételé 28 rue Raoul Ponchon 49100 Angers

Tél. 02 41 73 32 94 - 06 87 46 50 22.

Nom, Prénom : .....Sexe.....

Adresse : .....

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

Tél fixe et/ou portable : .....

E-mail : .....

Pour mon inscription à l'atelier, je verse 145 € d'arrhes

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

Me contacter par mail : [sophromaine@free.fr](mailto:sophromaine@free.fr)

Retrouvez-moi sur : <http://www.lesmains-sages.com>

Et <http://www.soinsayurvedic.over-blog.com>