

Les Ateliers d'Ancalima

« On a tous un trésor en soi »

Formation au massage ayurvédique & bien-être sensitif au Cabinet de Mangal.



Sophie TAGAND

Thérapeute Psycho-corporelle
Gestalt-thérapeute
Praticienne en massage ayurvédique
Formatrice soins bien-être

Marilyne PERRISSOUD

Relaxologue et praticienne en massage
ayurvédique

Formation supervisée par le **Dr Sheetal CHOPADE**, médecin ayurvédique et formatrice à l'Ayurveda Lounge à Pune dans l'Etat indien du Maharashtra.

L'Ayurvéda, originaire du Kerala, est née il y a plus de 5000 ans avant JC de l'observation de la nature, de ses fonctionnements, de son rythme, de son intelligence propre. En sanskrit, Ayurvéda signifie « science de la vie ou de longévité ».

Au-delà d'une médecine dédiée à la guérison, ses principes sont aussi et surtout utilisés en *prévention d'une bonne et heureuse santé*. La culture indienne donne en effet une place importante à une alimentation saine et équilibrée, à un rythme de vie adapté aux saisons, à un environnement et activités favorisant l'équilibre énergétique et corporel tel que le yoga. Lorsque ce dernier est rompu par différents éléments perturbateurs (changement de saison, excès alimentaires, émotions telles que la tristesse, la colère, le stress..) le massage, en lien avec un traitement ayurvédique spécifique, peut contribuer à

retrouver un état d'être global (corporel, émotionnel et psychique) propice à une meilleure santé.

Le massage indien se pratique à l'huile tiède de sésame, il vise la relaxation profonde et la circulation de l'énergie. Pour chaque massage et pour chaque personne, est pris en considération le principe des forces vitales vata, pitta, kapha et des 5 éléments (air, éther, eau, feu et terre) afin de répondre aux besoins personnalisés.

La pédagogie des Ateliers d'Ancalima, qui est axée essentiellement sur la pratique, comprend également des temps théoriques permettant d'inscrire le massage ayurvédique bien-être dans une vision globale de la médecine indienne.

Chaque mouvement est pratiqué en démonstration sur un(e) volontaire. Les participants travaillent ensuite deux par deux-sur table ou au sol-pour recevoir et transmettre à tour de rôle. L'expérience du ressenti en tant que masseur mais aussi de massé fait pleinement partie de l'intégration du protocole.

Les Ateliers d'Ancalima sont nés d'une passion commune et d'une expérience riche de plusieurs années dans l'accompagnement psycho-corporel et les soins bien être issus de l'Ayurvéda. Nous avons le souhait d'offrir un enseignement technique sérieux mais aussi l'envie de vous faire découvrir la beauté et la puissance d'un art ancestral basé sur l'écoute et le respect de l'être humain dans toutes ses dimensions et complexité.

Niveau 1 : Les bases de l'Abhyanga, massage harmonisant de l'ensemble du corps

→ Cette technique vous permettra de donner un massage harmonisant complet du corps grâce à des mouvements circulaires amples, enveloppants et réguliers. Les bienfaits, au delà de la relaxation, sont multiples : il augmente la chaleur du corps et améliore la circulation du sang, procure un sentiment de grande sérénité, pacifie les tensions, assouplit les articulations, aide au lâcher prise, apporte douceur et

enracinement.

- Public : Toute personne désireuse de se former au massage ayurvédique pour une pratique personnelle et pour les professionnels du bien-être souhaitant élargir leur champ de connaissance et de pratique
- Animé par Marilyne et Sophie
- Tarif : 240 euros les deux jours
- Dates : 14 et 15 octobre 2016
- Horaires : 9h00-17h00

→ Organisation : repas à prévoir, deux serviettes ou paréos, un cahier et crayon pour la prise de notes

Au programme des deux journées :

Accueil des participants, réveil corporel, méditation.

Introduction théorique à l'Ayurvéda partie 1: histoire de la médecine traditionnelle indienne, principe des 5 éléments, les 3 doshas -vata, pitta, kapha-Test de constitution ayurvédique

Démonstrations et pratiques en duo

Echanges sur le vécu, questions-réponses

Niveau 2 : Protocole énergétique, introduction aux points *marmas*, techniques spécifiques tête-pieds-mains

Ces techniques vous permettront de donner un massage plus stimulant, d'adapter votre protocole en fonction des constitutions ayurvédiques et de découvrir les subtilités et vertus du massage des extrémités (tête, pieds, mains). Les bienfaits de ce soin sont multiples : il relaxe et tonifie, augmente et libère le flux d'oxygène vers les tissus, participe à l'élimination des déchets à l'extérieur du corps, régénère et offre un sentiment de plus grande vitalité.

- Public : Personnes ayant suivi les enseignements du niveau 1 Abyangha harmonisant
- Animé par Marilyne et/ou Sophie
- Tarif : 240 euros les deux jours
- Dates : 20 et 21 janvier 2017
- Horaires : 9h00-17h00

→ Organisation : repas à prévoir, deux serviettes ou paréos, un cahier et crayon pour la prise de notes

Au programme des deux journées :

Accueil des participants, réveil corporel, méditation

Révision pratique du protocole Abhyanga

Introduction théorique à l'Ayurveda partie 2 : Définition de agni et ama, les différentes constitutions et leurs caractéristiques, présentation points marmas

Démonstrations et pratiques en duo

Echange sur le vécu, questions-réponses

Formation au massage ayurvédique du ventre

Le massage du ventre est un soin rempli d'attention et de douceur qui demande lenteur et souplesse dans la gestuelle. Ses bienfaits sont nombreux : il permet d'assouplir les tissus de l'abdomen, il facilite la digestion et l'élimination, apporte une sensation de légèreté, procure un sentiment de sécurité intérieure et apaise les angoisses, il peut amener de nombreuses prises de conscience.

- Public : Personnes ayant suivi les enseignements du niveau 1 Abyangha harmonisant
- Animé par Sophie et/ou Marilyne
- Tarif : 125 euros

- Date : 18 février 2017

- Horaires : 9h00-17h00

→ Organisation : repas à prévoir, deux serviettes ou paréos, cahier et crayon pour la prise de note

Au programme de la journée :

Apprentissage de l'auto massage du ventre

Théorie sur les bienfaits du massage du ventre et l'importance de l'alimentation en Ayurvéda

Démonstrations étapes par étapes et pratiques en duo

Echange sur le vécu, questions-réponses

Formation au massage ayurvédique du dos

Le dos est une zone corporelle où siègent de nombreuses tensions physiques et émotionnelles. Cette technique vous permettra de donner un massage complet visant le relâchement musculaire et nerveux. Ce massage procure par ailleurs une grande détente générale : il assouplit la colonne vertébrale en améliorant la transmission de l'influx nerveux vers les organes et l'ensemble du corps, il contribue à soulager les douleurs. Au niveau symbolique, il permet de retrouver un meilleur axe, une meilleure posture dans la vie.

- Public : Personnes ayant suivi les enseignements du niveau 1 Abyangha harmonisant

- Animé par Sophie et/ou Marilyne

- Tarif : 125 euros

- Date : 1er avril 2017

- Horaires : 9h00-17h00

→ Organisation : repas à prévoir, deux serviettes ou paréos, cahier et crayon pour la prise de note

Au programme de la journée :

Do in, posture de yoga préventive pour le mal de dos

Démonstrations étapes par étapes et pratiques en duo

Echange sur le vécu, questions-réponses

Atelier pour développer écoute et toucher intuitif

→ Nous disposons tous de la faculté innée, par le contact de nos mains, de procurer bien être à l'autre et apaisement . Dans les petits gestes d'affection du quotidien, nous nous servons souvent inconsciemment de cette connaissance que l'on pourrait appeler intuition et qui provient de l'intérieur de nous.

Dans cet atelier, nous vous proposons de (re)visiter le toucher dans sa dimension affective et non plus seulement technique, de vous autoriser à écouter votre générosité naturelle et de vous laisser guider par vos mains « qui savent ». Nous parlerons d'énergie universelle, de présence, d'écoute, d'empathie...

- Public : Personnes ayant suivi les enseignements du niveau 1 Abyangha harmonisant
- Animé par Sophie
- Tarif : 125 euros
- Date : 20 mai 2017
- Horaires : 9h00-17h00

→ Organisation : repas à prévoir, deux serviettes ou paréos, cahier et crayon pour la prise de note

→ Lieu : Le Cabinet de Mangal, 418 route de Mornaz Haut 74150 VAULX

Sur réservation :

→ Tel : Sophie au +33(06) 86 10 65 40

NB: Les praticiens en massages-bien-être ayant comme intention et finalité le bien-être de la personne, les techniques pratiquées en l'absence de diagnostic et de traitement thérapeutique, ne s'apparentent en rien, ni dans les contenus, ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale.