

La route des Indes - Massage des pieds Kansu (tradition indienne)

Soins - Bien-être Formations continues



- > **Durée**
6h
- > **Tranche d'âge**
18 à 25 ans
25 ans et +
- > **Finalité**
Attestation
- > **Pratique en entreprise / Alternance**
Non

Dans le contexte de plus en plus trépidant de la vie actuelle, de nombreuses personnes sont à la recherche d'un nouveau style de vie, empreint de plus de calme, d'équilibre et de santé. L'Ayurveda est justement une source d'inspiration qui propose un mode de vie plus sain et plus équilibré. Nous vous invitons donc au voyage sur la route des Indes pour 4 journées de formation à la technique du massage bien-être selon la tradition indienne.

Conditions d'accès

Aucun prérequis.

Programme

L'univers est constitué d'éléments fondamentaux: l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre. En Ayurveda, il en va de même avec le corps... et donc avec le pied, miroir du corps. L'individu est constitué de ces éléments qui, en s'associant, deviennent les 'doshas', qui constituent la force de la vie et permettront au corps de se trouver ou non en équilibre. Il existe 3 doshas: Vata, Pitta, Kapha. C'est l'ensemble des trois qui permet la vie. Ce massage équilibre les doshas et régénère les organes du corps par les points réflexes. Il permet une relaxation profonde par des mouvements des doigts et à l'aide d'un petit bol en cuivre, le bol Kansu. Ce bol, en alliage de différents métaux, permet de réguler la température du corps. Le massage des pieds au bol Kansu se présente plutôt sous la forme d'un cérémonial, qui débute par un « bain de pieds traditionnel », se poursuit par un massage manuel des différentes zones (énergétiques et réflexes) du pied, et se termine par le massage au bol Kansu, afin de rééquilibrer les énergies. Au terme de cette formation, vous connaissez les mouvements de base d'un massage relaxant des pieds, que vous pourrez pratiquer en famille, entre amis ou dans votre milieu professionnel.




Site de Mons

 Avenue du Tir, 79a 7000 Mons

 065 35 60 00

Secrétariat :
du lundi au vendredi de 8h à 17h

 065 84 28 60

 mbc@ifapme.be

Type d'inscription

Au Centre/lieu de formation