

॥ ॐ श्री गुरुवे नमः ॥

Enseignements Shri Vivek

FORMATION DE MASSAGE AYURVÉDIQUE

Méthode Prana Abhyangam

Avec Yogi Jivan Vismay



DÉBUT DE LA FORMATION

Vendredi 27 juin 2025

Visio-conférence Informative avec Yogi Jivan Vismay

Mardi 3 Juin 2025 • 20:15h

Yoga Shri Vivek France • 06 52 62 99 49 • medha.jgd@gmail.com

www.yogashrivivekfrance.com



QU'EST-CE QUE LE MASSAGE AYURVÉDIQUE

Méthode Prana Abhyangam?

Il s'agit d'une approche qui recherche l'équilibre émotionnel afin d'améliorer la relation avec le corps, l'esprit, le travail et les interactions avec les autres.

Le massage traditionnel indien est reconnu comme le système le plus ancien et efficace pour équilibrer le corps et l'esprit. L'Ayurvêda, la « mère de toutes les sciences », est une méthode millénaire naturelle favorisant la relaxation, la purification (physique et mentale) et le rajeunissement du corps humain.

Le Méthode Prana Abhyangam va plus loin encore : il équilibre le corps, l'esprit et l'énergie en renouvelant la vitalité et en harmonisant les canaux subtils du prana. Le Massage Ayurvédique Prana Abhyangam, ou Prana Chikitsa, utilise des techniques praniques parmi les plus précieuses de la tradition ayurvédique, aujourd'hui introduites en Occident par notre école.

Cette méthode vise à :

- Harmoniser le flux énergétique du corps
- Libérer les canaux du prana
- Rééquilibrer les doshas perturbés
- Stimuler le feu digestif pour une meilleure détoxification
- Nettoyer au niveau somato-émotionnel en harmonisant les pranas et les chakras



BIENFAITS DU MASSAGE AYURVÉDIQUE

Méthode Prana Abhyangam

Le praticien agit comme un canal d'énergie pranique, aidant la personne massée à retrouver son équilibre.

Le massage Prana Abhyangam permet :

- De détendre les systèmes circulatoire, lymphatique, émotionnel, musculaire et énergétique
- De réduire la fatigue mentale et physique
- De favoriser une relaxation profonde menant à une meilleure santé physique et mentale

Le cours enseigne également des méthodes pour atteindre une paix intérieure, transmise ensuite aux autres à travers le massage.

La différence entre Prana Abhyangam et d'autres techniques est perceptible par l'expérience directe et ses effets visibles sur le corps, l'esprit et les émotions.



POURQUOI APPRENDRE LE MASSAGE Prana Abhyangam?

L'être humain est plus qu'un simple corps : nous sommes une combinaison de corps, d'esprit et d'émotions. Ces trois éléments sont essentiels à la bonne circulation du prana et actuellement ils sont souvent en désordre. C'est pourquoi nous avons besoin d'une méthode qui permette non seulement de détendre le corps, mais aussi de calmer l'esprit et de débloquer les émotions.

Le massage Prana Abhyangam rétablit cette harmonie essentielle.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les fondements de l'Ayurveda : Origines, philosophie et principes clés.
- Identifier les doshas : Vata, Pitta, Kapha et leur influence sur la santé.
- Maîtriser le Massage Prana Abhyangam : Techniques spécifiques pour équilibrer l'énergie vitale.
- Adapter le massage en fonction de la constitution individuelle de chaque personne.
- Intégrer des pratiques de respiration et de méditation pour renforcer l'efficacité du massage.





CONTENU THÉORIQUE

- Origine de l'Ayurvéda
- Vision de l'Ayurvéda sur la santé
- Le prana (énergie vitale)
- Les cinq éléments et les cinq sens
- Les trois doshas (Vata, Pitta, Kapha)
- Le cycle ayurvédique (horloge biologique)
- L'impact de Vata, Pitta et Kapha sur l'état physique, mental et social
- Anatomie selon Shri Vivek Ayurveda (niveau vertical)
- Diagnostic de la constitution personnelle (Prakriti)
- Importance des cinq pranas et l'effet du Massage Prana Abhyangam sur ceux-ci
- Digestion selon l'Ayurvéda
- Les sept dhatus (tissus corporels)
- Lien entre le Massage Prana Abhyangam et la santé émotionnelle





CONTENU PRATIQUE

- Évaluation de la constitution psycho-physique pour diagnostiquer le dosha dominant
- Choix des zones du massage, des techniques appropriées et des huiles adaptés
- Aménagement de l'espace de massage pour une ambiance propice
- Pratiques respiratoires pour se connecter à l'énergie pranique
- Techniques de protection énergétique pour le praticien
- Massage des pieds
- Massage des jambes
- Massage du tron (face antérieure et postérieure)
- Massage des bras et des mains
- Massage des épaules, du cou et de la tête
- Combinaison de différentes techniques de massage
- Initiation pranique pour canaliser l'énergie pendant le massage





AGENDA

45 heures de formation :

- ✓ 2 weekends intensifs à Toulouse
- ✓ 2 cours en visio
- ✓ 2 pratiques à Toulouse avec Medha

Dates

WE 1 : 27, 28 et 29 Juin

Visio 1 : 17 Septembre de 18:30 à 20 h

Pratique 1 : 27 Septembre de 10 à 13 h

Visio 2 : 8 Octobre de 18:30 à 20 h

Pratique 2 : 20 Décembre de 10 à 13 h

WE 2 : 21, 22 et 23 Novembre

Horaires Weekends

Vendredi : 16 à 20 h

Samedi : 9h30 à 19h30

Dimanche : 9h à 17h

PRÉSENCE

Il est nécessaire d'assister à 100% des sessions pour compléter la formation. Si vous ne pouvez pas assister à un cours, vous pourrez le rattraper lors du prochain cycle de formation.



¿ A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse aussi bien aux professionnels du bien-être qu'aux particuliers désireux d'intégrer les bases et les bienfaits de l'Ayurveda dans leur vie quotidienne :

- Futurs praticiens en massage ayurvédique
- Particuliers intéressés par l'équilibre et le développement personnel
- Tous ceux souhaitant apprendre sur l'Ayurveda et des techniques manuelles pour son épanouissement personnel et professionnel
- Professionnels, entrepreneurs et étudiants dans le domaine de la santé et du bien-être



TARIF

- 1050 € / 1000 € si paiement comptant
- 950 € tarif élèves de la formation *“Coach de Shri Vivek Yoga”*

Acompte : 250 €* lors de l'inscription

Paiement fractionné possible sur demande (hors acompte).

**Une fois l'acompte versé, celui-ci n'est pas remboursable en cas de désistement après le début de la formation.*



A PROPOS DU FORMATEUR YOGI JIVAN VISMAY

Né en Inde dans une famille de tradition yogique et ayurvédique, il consacre sa vie à la transmission internationale de la sagesse orientale. Maître en Yoga, Ayurveda, Reiki, titulaire d'un MBA et d'un Master en Yoga, licencié en Physique et Mathématiques, Jivan Vismay est expert en **Shri Vivek Yoga** (Science of Life Management) : une approche holistique qui intègre les sciences du Yoga, Ayurveda, Méditation, Tantra, Kundalini et Vastu.

Disciple du sage indien Shri Guruji Swami Vivekananda, il adapte ses enseignements de manière pragmatique au mode de vie moderne, aidant chacun à retrouver équilibre, épanouissement et satisfaction. Il est également le fondateur du Centre Shri Vivek Yoga à Barcelone, où il vit depuis plus de 25 ans.

Ambassadeur de la sagesse yogique en Occident, il enseigne à travers les formations de Coach de Shri Vivek Yoga, d'Ayurveda, de PSM (Psychic Stress Management), et les consultations de Vastu (harmonisation énergétique de l'espace) et de gestion des schémas mentaux / conflits personnels, en offrant des outils concrets pour un bien-être intégral (physique, mental, émotionnel et matériel).

