



Les connaissances de base du massage Ayurvedic

Training Program:

5 jours de formation

1er jour:

10 : 00		- Explication du programme de la semaine	
11 :00	Accueil	- Présentation et attentes des participants	
11:00		- Introduction à l'Ayurveda	
13:00	Dr. Sudath GOONATILAKE	- découverte de votre body type : Vatta Pita, Kapha	
13 :00	Ayurveda Thérapeute:	- massage de la tête	- techniques de massages
15 :00	Prasantha Nadeeshan De Silva	- massage du visage	Huiles, huiles aux herbes, nécessaires aux massages.
		-Théories et pratiques	

Deuxième jour :

7: 00	Réveil du corps avec une séance de	Pratique du yoga dans un endroit calme et reposant	
8:00	Yoga		
9:00	Ayurveda Thérapeute:	- répétition des massages appris la veille	
13: 00	Prasantha Nadeeshan De Silva	- Massage cou et épaules	- techniques de massages
		-Massage du dos	Huiles, huiles aux herbes, nécessaires aux massages
		- théories et pratique	

Troisième jour :

7: 00 8:00	Kande Viharaya temple	Visite du temple et la plus grande statue du Buddha assis du Sri-Lanka	
9:00	Ayurveda Thérapeute:	- répétition des massages appris la veille	
13: 00	Prasantha Nadeeshan De Silva		

		<ul style="list-style-type: none"> - massage complet du corps Masques et gommages pour le corps à base de plantes - théories et pratique 	<p>techniques de massages</p> <p>Huiles, huiles aux herbes, nécessaires aux massages</p> <p>Choix des poudres et plantes</p>
--	--	---	--

[Quatrième jour :](#)

7: 00 8:00	Réveil du corps avec une séance de méditation	Pratique de la méditation dans un endroit calme et reposant	
9:00 13: 00	Ayurveda Thérapeute: Prasantha Nadeeshan De Silva	- répétition des massages appris les jours précédents	
		<ul style="list-style-type: none"> - découvert de la pratique du Shirodhara - Massage avec des tampons - Inhalations aux herbes - 	<p>techniques de massages</p> <p>Huiles, huiles aux herbes, nécessaires aux massages</p> <p>Choix des matériels nécessaires</p>

[Cinquième jour :](#)

10 :00 12 ::00	Ayurveda Thérapeute Prasantha Nadeeshan De Silva	- répétition des massages appris les jours précédents
12 :00 14: 00	Dr. Sudath GOONATILAKE	<ul style="list-style-type: none"> - Réflexologie - Conclusion de la formation - test d'évaluation - Remise des certificats