

SOIN & TOUCHER KERALA KALARI

Module de formation yogathérapie 36 h



Formation DJY 2016

3 week-ends Massage

à Nantes

06 31 75 69 79

contact@formation-djy-yoga.com

Le **KACHAHIRUMU** s'adresse à toute personne désirant ressentir un bien-être, un calme mental, une pacification au cours d'une période pendant laquelle l'organisme est fortement sollicité.

Son usage et sa pratique en fait un outil de bien-être au sein de la famille. Il peut être aussi proposé comme préparation à l'effort artistique et sportif, mais aussi comme régénérant, contre le stress. Il harmonise les fonctions du corps, assouplit, améliore la circulation du sang et de la lymphe.

Il tend à apaiser le système nerveux et favoriser la circulation du Prâna du Yoga, du principe d'auto guérison. Eveillant les espaces sensoriels, il prépare aux techniques d'introspection, yoga nidra, rêves éveillés. Il s'associe avantageusement avec une cure de remise en forme, d'amincissement, de stabilisation du métabolisme, efficace pour soulager certaines maladies chroniques, paralysies, fractures, asthme, rhumatismes, faiblesse nerveuse.

Massage complet. Il se reçoit traditionnellement sous la forme d'une cure de 7 massages d'intensité progressive (vinyasa krama). La cure complète comprend 21 massages

Lieu : DJY 187 rue Gilarderie, 44200 Nantes.

Hébergement et repas :

Une liste d'hôtels et de restaurants vous sera transmise dès l'inscription afin que vous puissiez réserver votre chambre.

Matériel à apporter à chaque we

- Un litre d'huile d'olive, ou carthame, - Deux grandes serviettes de bain, - papiers, crayons pour vos prises de notes,

Dates : 28 & 29 mai - 18 & 19 juin - 02 & 03 juillet du samedi 14 h à 20h et dimanche de 9 h à 12 et 14 h à 17 h.

Coût : 800 € ttc (en un ou 4 chèques à l'inscription).

Déroulement : La formule 3 week end présente l'avantage de permettre l'apprentissage cohérent d'une pratique complexe et progressive comprenant la compréhension tactile des énergies vitales, la thérapie des MARMAS (points vitaux), la pratique des ÂSANA qui peuvent être proposés dans ce massage.

Programme 1 - Présentation du massage, origine, application, protocole et progressions.

Le toucher Kachahiruma, Les circuits de bases, entraînements et corrections. La reconnaissance des zones d'énergie, L'huile et sa fonction.

Programme 2 - Validation des circuits et adaptation, circuits complémentaires,

Approche de points vitaux, Approches de cas particuliers.

Amélioration des capacités personnelles au massage. La préparation du masseur et attitude.

Une période d'entraînement personnel est demandée, cahier de bord et notations des pratiques est suggérée.

Programme 3 - Partage des expériences, Circuits particuliers dans certaines postures, Localisation de marmas, Choix des huiles, et contextes de cure, adaptation familiale, soins, styles (V P K).

Validation : Le programme tiendra compte des capacités des stagiaires à intégrer les notions et à les appliquer.

Une attestation pourra être fournie par l'enseignant dans un processus de validation mis en place pour cet effet.

L'enseignant : **Jean-Yves Deffobis**, enseigne et pratique depuis 1999 ce massage qui s'inscrit dans la pratique de l'Ayurveda et ses principes de protocole de soins. Son référent, Ashok Kumar, entraîneur de l'art du combat du Kalaripyat, transmet le massage traditionnel à Chennai.

Bulletin d'inscription massage 3 we à retourner à JY Deffobis 187 rue de la Gilarderie 44200 Nantes

Nom Prénom née le

Adresse.....CP Ville.....

Téléphone fixe Mobile Email

Profession.....

Je m'inscris au massage du Kérala 3 Week-end de 12h soit 36h : 800 € (en un ou 4 chèques à l'inscription)

Je joins à ce bulletin d'inscription ma lettre de motivation et ma fiche de renseignement + une photo.

Date signature