

SOIN & TOUCHER KERALA KALARI

6 x Massages DUO



Formation DJY 2017

à Nantes
06 31 75 69 79

www.cours-yoga-nantes.fr

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.

Lieu : DJY 187 rue Gilarderie,
44200 Nantes.

Hébergement et repas :

Matériel à apporter à chaque we

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

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. Éveillant 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

Dates : 00 & 00 mai - 00 & 00 juin - 00 & 00 juillet RDV

La formule **DUO** 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.

Déroulement du programme en 6 Bases. 15 h

- Présentation du massage, origine, application, protocole et progressions. 2 : 30 h
- Protocole entrée et passage bases arrières, 2 : 30 h
- révision bases arrières + bases avant, 2 : 30 h
- révision bases arrières / avant + croisés, 2 : 30 h
- révision + côtés, 2 : 30 h
- Bases et modulations force, rythme et nombre dans le temps. 2 : 30 h.

Le programme tiendra compte des capacités des stagiaires à intégrer les notions et à les appliquer et un calendrier proposé.

Coût : 840 € ttc (en un ou plusieurs chèques à l'inscription).

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 Kalaripayat, transmet le massage traditionnel à Chennai.

Bulletin d'inscription massage formule DUO - A 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 **DUO** de 15 h soit : 420 € (en un ou X chèques à l'inscription)

Je joins à ce bulletin d'inscription

Date signature

Bulletin d'inscription massage formule DUO - B 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 **DUO** de 15 h soit : 420 € (en un ou X chèques à l'inscription)

Je joins à ce bulletin d'inscription

Date signature