



# Shoolshamana Ayurveda

Cours théoriques et pratiques  
des soins corporels ayurvédiques contre la douleur



7 au 12 Mai 2024 (9h-16h)

Dordogne (à St-Pierre-de-Frugie, 24450)

660€ - 6 jours - 36h

## PROGRAMME :

### MODULE 1 :

- Théorie de base (Panchakarma et soins)
- Abhyangam (Rappel : pratiques de base des massages)
- Différence entre le panchakarma et les thérapies
- Traitement des cinq organes des sens :
  - Mukhanéhanum - Soins du visage
  - Nasyam - Soins du nez
  - Karnapuram - Soins des oreilles
  - Netratarpan - Soins des yeux
  - Gandhush - Soins de la bouche

### MODULE 2 :

- Ekang Abhangam - Massage d'une partie spécifique
  - Shiroabhangam - Massage crânien
  - Padaabhangam - Massage des pieds
  - Mukha abhangam - Massage du visage
- Thaladharanam - Pâte médicamenteuse sur le cuir chevelu

### MODULE 3 :

- Udvartanam - Massage à sec (avec de la poudre)
- Ilakizhi - Massage aux tampons aux herbes fraîches
- Vestanam - Bandage ou pansement aux herbes
- Podikizhi - Massage aux tampons à la poudre d'herbes

### MODULE 4 :

- Valukapotali - Massage aux tampons à base de sable
- Navarakizhi - Massage aux tampons avec du riz

### MODULE 5 :

- Bastis (Bains d'huile) externes localisés :
  - Janubasti - Basti des genoux
  - Katibasti - Basti des lombaires
  - Greevabasti - Basti du thorax dans le dos
  - Nabhibasti - Basti du nombril
  - Hrudbasti - Basti du coeur
  - Netrabasti - Basti des yeux
  - Snehanum - Bain d'huile complet
  - Nadiswedanam - Soins par la chaleur

### MODULE 6 :

- Dhara (Ekangdhara) - Écoulement d'huile
  - Shirodhara - sur le front
  - Ksheerdhara - à base de lait
  - Takradhara - au babeurre aux herbes
- Vestanam - à base d'huiles médicinales
- Pichu - Coton chaud imbibé d'huile médicinale

Contact organisateur & inscriptions  
Amélie Courde +33 6 84 42 84 91  
contact@ameliecourde.com  
*Logement possible sur place dans un lieu magnifique en pleine campagne. Accès Train ou Voiture.*



Organisé par Uvas Ayurveda et l'association Iris Équilibre



Professeur : Dr Priya Jain  
Directrice de clinique  
à Bangalore (Inde)  
+91 93 43 20 98 86  
Uvas Ayurveda  
www.uvasayurveda.com  
ayurvedauvas@gmail.com