



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 :

- **Udvarthanam** - Massage à sec (avec de la poudre)
- **Ilakizhi** - Massage aux tampons aux herbes fraîches
- **Vestanum** - 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
- **Vestanum** - 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