

CHAVUTTI THIRUMAL

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure
Présentation de la Formation
Théorie (1 h.)
 Introduction à Chavutti
Le protocole de massage (2h)
 Préparation au massage / Mantra
 Démonstration

Jour 2

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure
Théorie (1h) - Les principes de l'Âyurveda
 Les 5 éléments et les 3 doshas
 QUALITÉ DES DOSHAS
 ACTIONS DES DOSHAS
Pratique individuelle de Chavutti Thirumal (1h30/participant)
 Le massage de la face postérieure
 Le Massage des faces latérales du corps
Evaluation de la séance (15 min)

Jour 3

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure
Théorie : Les constitutions (1h)
 Les 7 types de constitution
 Identification des constitutions
 Les constitutions et les saisons
Pratique individuelle de Chavutti Thirumal (1h30/participant)
 Le massage de la face postérieure
 Le Massage des faces latérales du corps
 Le Massage de la face antérieure du corps
Evaluation de la séance (15 min)

Jour 4

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure
Théorie - Les corps Subtils et les nadis (1h)
 Les Nadis
Pratique individuelle de Chavutti Thirumal (1h30/participant)
 Le massage de la face postérieure
 Le Massage des faces latérales du corps
 Le Massage de la face antérieure du corps
 Le Massage en position assise
Evaluation de la séance (15 min)

Jour 5

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

Théorie – Les Marmas

Les Marmas initiation

Pratique individuelle de Chavutti Thirumal (1h30/participant)

Le massage de la face postérieure

Le Massage des faces latérales du corps

Le Massage de la face antérieure du corps

Le Massage en position assise

Le massage de la tête et du visage

Fin du Soin

Evaluation de la séance (15 min)

Jour 6

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

Théorie : Questions / Evaluation de l'acquis (1h)

Pratique individuelle de Chavutti Thirumal (1h30/participant)

Le massage de la face postérieure

Le Massage des faces latérales du corps

Le Massage de la face antérieure du corps

Le Massage en position assise

Le massage de la tête et du visage

Fin du Soin

Evaluation de la séance (15 min)

Jour 7

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

Pratique du protocole complet de massage (1h30/participant)

Le massage de la face postérieure

Le Massage des faces latérales du corps

Le Massage de la face antérieure du corps

Le Massage en position assise

Le massage de la tête et du visage

Fin du Soin

Evaluation de la séance (15 min)

Jour 8

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

Pratique du protocole complet de massage (1h30/participant)

Le massage de la face postérieure

Le Massage des faces latérales du corps

Le Massage de la face antérieure du corps

Le Massage en position assise

Le massage de la tête et du visage

Fin du Soin

Evaluation de la séance

Jour 9

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

**Pratique du protocole complet de massage / Evaluation
(1h30/participant)**

- Le massage de la face postérieure pratique
- Le Massage des faces latérales du corps
- Le Massage de la face antérieure du corps
- Le Massage en position assise
- Le massage de la tête et du visage
- Fin du Soin

Evaluation de la séance

Jour 10

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

**Pratique du protocole complet de massage / Evaluation
(1h30/participant)**

- Le massage de la face postérieure pratique
- Le Massage des faces latérales du corps
- Le Massage de la face antérieure du corps
- Le Massage en position assise
- Le massage de la tête et du visage
- Fin du Soin

Evaluation des compétences pratiques acquise (30 min)

Bilan

Perfectionnement Chavutti

Jour 11

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

Pratique du protocole complet de massage (2h)

Théorie et pratique Les Huiles de Massage Végétales

Qualité des huiles (1h)

Fabrication d'huile Thérapeutique (1h30)

Jour 12

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

Pratique du protocole complet de massage (2h)

Approche des problèmes de dos

Théorie : (1h)

Les huiles essentielles

HUILES essentielles POUR LES TROIS HUMEURS

Jour 13

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure

Théorie : (1h)

Les huiles Essentielles / fonction

Pratique du protocole complet de massage (1h30/participant)

Approche des problèmes de nuque

Fabrication des huiles de massages thérapeutiques
(1h30/participant)

Jour 14

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure
Pratique du protocole complet de massage (1h30/participant)
Approche des problèmes de hanches/genoux/chevilles/pieds

Jour 15

Yoga : Respirations (pranayama) & Postures (Asana) 1 heure
Pratique du protocole complet de massage (1h30/participant)
Evaluation de la formation (30 min)
Certification ou réévaluation