



---

## PADABHYANGA

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVÉDIQUE AU BOL KANSU

---

La réflexologie plantaire indienne se distingue de la méthode occidentale car elle est reliée à l'enseignement de l'Ayurveda

Chaque geste agit aussi bien sur les zones réflexes que sur les nadis, mais aussi sur les 5 éléments, les 7 dhatus et sur les trois malas (les Déchets pour permettre une meilleure élimination)

Les zones symboliques du pied sont également à prendre en considération et le regard porté sur le pied est plus qu'une simple cartographie du corps.

## Padabhyanga

### Modalités d'inscription:

Ouvert à tous

### Dates & tarif:

4 & 5 juillet 2020

9h-17h

260 € - 2 jours

14h de formation

Certificat de formation remis à la fin du stage

### AU PROGRAMME

#### EN THEORIE

- Les fondements de l'ayurveda
- Les 5 éléments
- Les points marma du pied
- Symbolique du pied
- Bienfaits du padabhyanga
- Le bol kansu : nettoyage et purification
- Lecture des pieds
- Massage des pieds
- Recette de beurre corporel (ghee & beurre végétal)
- Recettes de bains aromatiques

#### EN PRATIQUE

- Méditation & pranayama
- Protocole de massage des pieds 45mn
- Utilisation du bol kansu (pieds, mains, ventre)
- Auto massage des pieds