

## MASSAGE AYURVEDIQUE DE LA FEMME ENCEINTE

En Inde on pratique ce massage à l'huile de tout le corps comme un rituel journalier pour aider la femme enceinte jusqu'à son accouchement.

**Durant sa grossesse, la femme est bouleversée par de nombreux changements** (physiques, émotionnels et psychologiques) auxquels elle n'est pas toujours bien préparée...

**Ce massage l'accompagne à chaque étape de sa grossesse et se pratique en harmonie avec sa respiration et son corps changeant.** Le toucher est très léger et certaines zones sont privilégiées.

*Il aide à rééquilibrer le système hormonal, facilite la respiration et la digestion. Il amoindrit les problèmes de circulation et agit sur les tissus musculaires. Il mobilise le bassin, rendant le corps plus souple permettant ainsi à la maman de mieux faire face aux douleurs lors de l'accouchement.*

**Ce massage constitue aussi un véritable soutien psychologique et prépare ainsi la maman à créer un beau lien avec son bébé.**

### MÉTHODE :

- Session de yoga spécifique à la femme enceinte
- Protocole simple adapté pour la période de 4 à 9 mois pour le bien-être global de la femme enceinte.
- Notions théoriques abordées : Les phases de développement de la grossesse (changements du corps, physiologiques et psychologiques) et le rapport avec le partenaire.

**Ce Stage est indispensable pour accéder au cycle long femme Enceinte**

## YOGSANSARA INFORMATIONS PRATIQUES

### LIEUX ET HORAIRES

#### PARIS

**Centre UmaChandra**  
**284 rue des Pyrénées - 75020 Paris**  
**Métros Jourdain ou Gambetta**

- Généralement, les cours ont lieu de 9h à 17h30, avec une pause déjeuner d'une heure -

### LES TARIFS POUR 3 JOURS

**350 €**

*(hors transport, repas et hébergement)*

*Possibilité de loger chez l'habitant*

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Simona Gentile**

**06.74.34.50.33**

**simona@yogsansara.org**

### MATERIEL A APPORTER POUR LES JOURS DE STAGE

- tenue souple ● chaussettes ● 2 grands draps de bain ● sous-vêtements ou maillot de bain 2 pièces tolérant l'huile de massage ● 1 paréo ou drap simple 1 personne pour couvrir le tapis ● bloc note / cahier & stylos

## STAGES THEMATIQUES D'APPROFONDISSEMENT

**DIETETIQUE ET CUISINE AYURVEDIQUE - 3 jrs**

**MASSAGE SHIRO ABHYANGA - 2 jrs**

**YOGA MASSAGE - 3 jrs**

**YOGA ET MANTRA - 2 jrs**

**CHAKRAS ET PIERRES - 3 jrs**

**ENTRAINEMENT PHYSIQUE  
DU MASSEUR - 3 jrs**

**TRANSITION ET CONSEILS  
PROFESSIONNELS - 3 jrs**

### LES TARIFS

*(hors transport, repas et hébergement)*

**230 € - le stage de 2 jours**

**350 € - le stage de 3 jours**

### CALENDRIER ET INSCRIPTIONS

**Consulter notre Site Internet**

**www.yogsansara.com**

**NOS FORMATIONS PEUVENT  
EGALEMENT ETRE MISES EN PLACE  
A LA DEMANDE - CONTACTEZ-NOUS !**

**YOGSANSARA - SIEGE SOCIAL - 152 RUE  
DE ROMAINVILLE - 93100 MONTREUIL  
SIRET N° 50072109700011**

## YOGSANSARA PROPOSE EGALEMENT

des stages d'Initiation au Massage  
Ayurvédique Abhyanga  
d'Inde du Nord  
*(PARIS / NICE / BELGIQUE)*

une formation traditionnelle  
en massages et psychologie  
ayurvédiques  
*(Cycle Long - 304 heures - Paris)*

des voyages-formations en Inde  
*(Différents niveaux)*

des Stages Thématiques pour  
approfondir les connaissances  
en Ayurvéda  
*(PARIS / NICE / TOULOUSE)*

des séances individuelles de  
massages et d'Astrologie Védique  
*Sur Rendez-vous, contactez :*  
Simona Gentile - 06 74 34 50 33

des Stages de Yoga  
*(FRANCE, EUROPE)*

des formations à la demande  
*(FRANCE, EUROPE, ETRANGER)*

Ecole agréée FFMBE  
(Fédération Française de Massages Bien-Etre)

## BRINDA BULJORE

Brinda Buljore a une passion  
pour l'Inde, le pays de ses  
ancêtres.

Elle a expérimenté les  
bienfaits de l'Ayurvéda  
au Kérala et également  
pendant et après sa  
grossesse.

Elle a pratiqué divers  
techniques de massage  
pendant vingt ans.

Parallèlement, elle a étudié  
la Psychologie Analytique au Carl.C.Jung Institute,  
en Suisse et auprès divers thérapeutes de renommée  
mondiale. Elle est mariée et a un fils de 4 ans.



## RAJEEV PANT

Né à Jaipur au Rajasthan dans une famille brahmine  
de médecins ayurvédiques, originaire de Rishikesh  
(Nord de l'Inde). Elevé dans les traditions brahmani-  
ques, il débute l'étude approfondie du Yoga à l'âge  
de quatorze ans et obtient à vingt ans le certificat de  
professeur de Yoga.

Il fonde l'Ecole Yogsansara en 2006 où il propose de  
découvrir la culture traditionnelle indienne à travers  
quelques unes de ses plus belles pratiques



- SON ENSEIGNEMENT  
EST ISSU DE LA TRADITION  
INDIENNE, ESSENTIELLEMENT  
PRATIQUE ET ORALE. IL EST  
EGALEMENT AGREE PAR  
LA FFMBE (FÉDÉRATION  
FRANCAISE DE MESSAGES  
BIEN-ETRE)

- N'ÉTANT PAS MÉDECINS,  
LEUR ENSEIGNEMENT N'A PAS  
D'ORIENTATION MÉDICALE ET  
NE PEUT S'APPARENTER  
À UNE PRATIQUE MÉDICALE.

## STAGE D'INITIATION AU MASSAGE AYURVEDIQUE DE LA FEMME ENCEINTE

PAR BRINDA BULJORE  
selon l'enseignement de  
**RAJEEV PANT**



NICE ● PARIS ● TOULOUSE  
EUROPE ● INDE

www.yogsansara.com