

STAGES THEMATIQUES D'APPROFONDISSEMENT OUVERTS A TOUS

SHIRO-ABHYANGA - 2 Jours

Massage traditionnel du cou, de la tête et des épaules

Ce massage fait partie des 18 massages ayurvédiques et est très pratiqué en Inde, compte tenu de l'importance que cette partie du corps tient dans la vie courante et dans la culture indienne.

Il procure une détente profonde et agit directement et immédiatement sur le système nerveux ce qui est très bénéfique pour la gestion du stress et pour favoriser un sommeil réparateur.

Ce stage propose différentes techniques pour aborder le haut du dos, le cou, la tête et le visage dans un protocole de 30 mn.

CHAKRAS ET PIERRES - 3 Jours

Cette technique utilise des pierres semi-précieuses pour leurs qualités énergétiques afin d'équilibrer et purifier les principaux centres énergétiques du corps (Chakras). Le stage permet l'apprentissage des qualités spécifiques à chaque pierre ainsi qu'une sensibilisation à la perception des Chakras par la respiration et la méditation. Vous y apprendrez également comment nettoyer et entretenir vos pierres.

DIETETIQUE ET CUISINE AYURVEDIQUE - 3 Jours

La richesse de la cuisine Ayurvédique permet de découvrir les qualités énergétiques des aliments. Pendant ce stage, il vous est proposé d'apprendre à cuisiner différentes recettes de cette cuisine traditionnelle végétarienne. Vous explorerez également les constitutions psycho-morpho-physiologiques selon l'Ayurvéda (les 3 Doshas) et les aliments qui leur sont adaptés.

YOGA MASSAGE - 3 Jours

Le Yoga-Massage est une pratique directement issu du Hatha Yoga. Il se compose d'un enchaînement de postures de Yoga tant pour le massé que pour le praticien. Le massé se laisse guider par le praticien dans un dialogue non verbal basé sur l'écoute et la respiration. Une attention toute particulière est donnée à la respiration (Pranayama) dans un but d'ouverture, de détente profonde et d'assouplissement global. Chaque jour de formation débute par un cours de Hatha Yoga pour préparer le corps tant à donner qu'à recevoir ce massage.

YOGA ET MANTRAS - 2 Jours

Ce stage propose, après une préparation par le Yoga (respirations et postures), un travail d'ouverture des Chakras. Chaque Chakras sera abordé avec un mantra spécifique, syllabes sanskrites chantées et répétées, qui permet par sa vibration de développer les qualités des corps subtils. Cet ensemble d'exercices agit également sur l'évacuation des émotions négatives.



ENTRAINEMENT PHYSIQUE DU MASSEUR - 2 ou 3 Jours

Ce stage propose de travailler les postures adaptées à la pratique du massage ayurvédique grâce au Yoga. L'accent est aussi mis sur la respiration et le Prâna. Un travail approfondi sur ses propres Chakras afin d'élever son niveau énergétique sera également proposé. Et vous apprendrez un protocole complet d'auto-massage afin de vous préparer à votre pratique. Tous ces exercices permettent au masseur de pratiquer dans la conscience et sans s'épuiser.

YOGSANSARA INFORMATIONS PRATIQUES

LIEUX ET HORAIRES

NICE / PARIS / TOULOUSE

Toutes les infos sont sur le site Internet, vous pouvez aussi nous contacter par téléphone

PRIX POUR 3 JOURS - 350 €

PRIX POUR 2 JOURS - 230 €

(Tous nos prix s'entendent hors transport, repas et hébergement - Possibilité de loger chez l'habitant)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Simona Gentile - Paris / Toulouse

06.74.34.50.33

simona@yogsansara.org

Delphine Thibaut - Nice

04.93.89.51.43 et 06.73.76.60.13

delphine@yogsansara.org

CALENDRIER ET INSCRIPTIONS

CONSULTER NOTRE SITE INTERNET

www.yogsansara.com

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

YOGSANSARA PROPOSE ÉGALEMENT

des stages d'Initiation
Abhyanga d'Inde du Nord et
Massage de la Femme Enceinte

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

des voyages formations en Inde
(Différents niveaux)

des Stages Thématiques Résidentiels

Un Stage «Transition et Conseils Pro-
fessionnels» idéal pour les nouveaux
acteurs de la profession et élèves de
la formation longue

des séances individuelles de
massages et d'Astrologie Védique

Sur Rendez-vous, contactez :

Simona Gentile - 06 74 34 50 33

des Cours de Yoga

des formations à la demande
(France, Europe)

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

RAJEEV PANT

Il naît à Jaipur au Rajasthan
dans une famille brahmine
de médecins ayurvédiques
originaire de Rishikesh (Nord
de l'Inde).

Elevé dans les traditions
brahmaniques, il débute
l'étude approfondie du Yoga
à l'âge de quatorze ans et
obtient à vingt ans le certifi-
cat de professeur de Yoga.

Après avoir longtemps
pratiqué au Maharishi Mahesh Yoga Center
de Rishikesh, il voyage plusieurs années d'ashram
en ashram. Au Krishnamurti Study Center et à la
Theosophical Society à Adyar il étudie et approfondit
la philosophie indienne et la théorie des Chakras.

En 1989, il suit les enseignements de Maître Osho à
la Osho Commune de Puna où il enseigne le Yoga, la
méditation, la musique et exerce aussi en qualité de
psychologue et d'astrologue.

En 1996 il obtient le titre de Maître Reiki. Puis il ouvre
un centre à Goa où il continue de former des étudiants
venus d'Europe et d'Amérique du Nord.

Il s'installe en France en 2006 et, depuis, son ensei-
gnement est également suivi en Allemagne, Belgique,
Italie et aux Pays-bas.



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

- RAJEEV PANT N'ÉTANT PAS MÉDECIN, SON ENSEIGNEMENT N'A PAS D'ORIENTATION MÉDICALE ET NE PEUT S'APPARENTER À UNE PRATIQUE MÉDICALE.

STAGES THEMATIQUES AYURVEDA, MESSAGES YOGA



par

RAJEEV PANT

**NICE ● PARIS ● TOULOUSE
EUROPE ● INDE**

www.yogsansara.com