



Formations professionnelles Lakshmi. Soins inspirés de l'ayurvéda.

L'ayurvéda (en Sanskrit, science de la vie) est un art de vivre et un formidable outil de connaissance de soi. Il nous enseigne comment rééquilibrer les énergies sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel. Son principe est que chaque être humain peut retrouver vitalité, équilibre, harmonie, bien-être et ainsi beauté.

Les formations présentent les principes de base de l'ayurvéda et permettent d'avoir une vue d'ensemble sur l'intérêt de cette connaissance pour les professionnels de la relaxation, du bien-être et de l'esthétique, de façon pratique et concrète.

Le but des formations est de pouvoir reconnaître la constitution vata, pitta, kapha et les déséquilibres de vos clients afin de proposer le soin dont ils ont besoin. Vous pourrez également donner des conseils en hygiène, style de vie, nutrition et produits adaptés.

Ces journées sont ouvertes à toutes personnes qui souhaitent avoir des outils à mettre en place au quotidien pour un équilibre physique et psychique

• **Initiation à l'Ayurvéda**

Origines, principes et concepts de base de l'Ayurvéda

Les 4 buts de l'existence

Théorie des cinq éléments (Pancha Mahabhutas)

Théorie des trois humeurs corporelles (Dosha)

Les différentes caractéristiques des doshas et leurs différentes qualités

Prakriti Veda : la découverte de la constitution individuelle (physique, physiologique, psychologiques) et le vikriti (identifier les déséquilibres)

Comprendre l'importance de l'agni et comment le rééquilibrer

Identifier les déséquilibres et perturbations selon les dochas et les facteurs aggravants

Comment pacifier un dosha en excès

Les caractéristiques de la personnalité selon les dochas dominants

Mardi 17/10/2023

9h30 à 16h30

125€

• **Le mode de vie ayurvédique santé et anti-stress**

(Prendre soin de son corps, cœur et esprit au quotidien)

Dinacharya : routine au quotidien et prendre soin de son corps (mise en pratique)

Comment mettre en pratique la discipline saisonnière (rutucharya) et s'ajuster aux changements de saisons.

Les bonnes habitudes : comment instaurer une routine pour son équilibre (méditation raja yoga, asana-yoga, pensé. Auto-pratique de l'automassage +choix des huiles de massages

Samedi 16/12/2023

9h30 à 16h30

125€

• Composer sa pharmacie aromatique familiale



Ces deux journées auront pour but d'apprendre l'utilisation d'huiles essentielles et huiles végétales à intégrer au jour le jour + quelques autres remèdes pour vous aider au quotidien pour prévenir ou remédier à des petits maux du quotidien tels que rhume, gorge douloureuse, coupure, piqûre d'insectes, mal des transports, maux de tête, stress, insomnie, inconfort digestif, arthrose, et bien plus...ainsi que la réalisation de votre baume douceur personnel. Profitez d'une remise de 5 % par huile essentielle, végétale achetée ou 10% pour 6 huiles au choix

Samedi 4/11/2023 et Dimanche 19/11/2023

9h30 à 16h30

180€

Toutes les formations Lakshmi demandent en prérequis la journée intitulée : Initiation à l'ayurvèda (voir)

Rituel Harmonisant Visage (vata, pitta, kapha)

La qualité des soins harmonisant visage sont fondés sur le principe naturel que la peau exprime l'équilibre ou le déséquilibre des doshas, vata, pitta, kapha. Le but de ce soin est à la fois de traiter les signes extérieurs du déséquilibre et de pacifier les doshas en excès pour apporter un profond bien être sur l'aspect émotionnel. Ces méthodes alternent les temps de soin (activation) et de détente (réaction) permettant aux lois naturelles de rétablir l'équilibre énergétique.

Les 5 sens sont stimulés. Lecture d'un visage à la lumière de l'ayurvèda. Pratique et protocole de soin harmonisant visage. Conseils de l'ayurvèda pour une hygiène de vie adaptée à la constitution.

Samedi 28/10, Dimanche 29/10 et lundi 30/10/2023 9h00 à 17h00 375€

Traitement Royal anti-âge visage et soin Netra aux cristaux (contour des yeux)

Le traitement anti-âge pour le visage et les yeux est né d'une gamme de produits associant l'énergie des cristaux et des pierres semi-précieuses. Ce traitement apporte de la fermeté au visage et au cou par un massage à l'effet lifting incorporant la thérapie des cristaux sur les points marmas. Ce soin restaure la sérénité et apporte de l'énergie. Les nombreux composants revitalisent et rendent ses traitements efficaces contre les signes du temps.

Au programme :

Les 7 chakras et leurs fonctions ainsi que les pierres semi- précieuses utilisées pour leurs équilibres. Comment nettoyer et purifier les pierres. Comment harmoniser les chakras avec les huiles essentielles, les cristaux et les pierres semi-précieuses.

Apprendre les produits, les différents protocoles et les massages anti-âges et du Rituel Netra

Samedi 25/11, dimanche 26/11, lundi 27/11/2023 9h00 à 17h00 375€

Art Reum

Le traitement Art-Reum de Lakshmi à un effet bénéfique sur la colonne vertébrale et les articulations. Les douleurs gênantes et persistantes réduisent de plus en plus la mobilité du corps et son niveau d'énergie. Massage de bien-être de tout le corps avec étirements pour libérer les nœuds et les tensions psychocorporelles non conscientes souvent à l'origine de douleurs musculaires, articulaires, arthrosiques et autres pathologies tels que maux de tête, troubles de la concentration...

Utilisation de fangos et huiles essentielles adéquates en fonctions des effets recherchés.

Samedi 24/2 et dimanche 25/2/2024 9h30 à 17h00 250 €

Aromatologie selon les dochas

Approche des huiles essentielles, des huiles végétales et des eaux florales selon le dosha vata, pita et kapha, ... Découverte de l'impact d'une odeur sur le comportement humain (au niveau physique, émotionnel et mental). Quelles huiles essentielles choisir pour accompagner les états émotionnels de vos clients ? Réalisation de son parfum personnalisé

Lundi 13/11 et mardi 14/11/2023 9h30 à 16h00 190 €

Aroma - massage

Prérequis : Aromatologie selon les dochas

L'Aroma-massage est un massage doux, harmonisant, rééquilibrant et apaisant. Indiqué pour vata et pita. Il augmente l'élimination des toxines, agit sur l'émotionnel par l'emploi judicieux d'huiles essentielles.

Lundi 23/10/2023 et mardi 24/10/2023 9h00 à 17h00 250 €

Pada/ Bol Kansu (2 soins)

Pada : Selon les disciplines orientales, les pieds sont considérés comme une source d'énergie et les organes vitaux sont connectés sur nos pieds. Par un massage délicat de ces centres vitaux, le soin Pada rééquilibre les différents doshas. Véritable traitement des pieds laissant la peau de vos pieds lisse et veloutée.

Bol Kansu Massage avec un bol et du ghee. Il atténue la nervosité, l'anxiété, et la colère, il a une action bénéfique pour les yeux. Il touche les points réflexes du pieds, il peut éliminer les insomnies, il apporte calme et bien-être.

Il équilibre Agni (l'élément feu). Il stimule des zones réflexes qui sont en relation directe avec les organes et les fonctions corporelles.

Lundi 21/10/2023 9h30 à 17h00 140€

Tisama/ équilibre acide-base/système digestif

Tout déséquilibre de l'organisme entraîne un vieillissement prématuré des cellules et engendre une accumulation de toxines(ama). Cet état met le corps en acidose et se traduit en esthétique par des rides, peau sèche, acné, eczéma, cellulite, excès de poids, problèmes circulatoires, ...

LAKSHMI a mis au point des traitements basé sur les principes de l'**Ayurvèda pour soutenir les soins en cabine et à domicile pour un résultat et confort optimal de vos clients.**

Programme : Comprendre l'importance et le fonctionnement d'une bonne digestion(agni) selon les dochas et quels sont les symptômes correspondant aux déséquilibres VATA, PITA, KAPHA. Remèdes (Tisamas), monodiètes, respiration, plantes.

Dimanche 4/2 et lundi 5/2/2024 9h30 à 17h00 250 €

Module de soins pour l'amincissement et l'élimination des déchets

Soin Udara/ Garshan DREN (2 soins)

Udara : Le ventre est une zone très liée aux émotions et particulièrement sollicité par les changements hormonaux que subissent les femmes tout au long de leur vie. Des gonflements abdominaux, de la constipation, des lumbagos peuvent apparaître. Le soin stimule la circulation et tonifie les muscles du ventre, laissant rapidement l'abdomen tonique et plat.

GARSHAN DREN pour la cellulite œdémateuse, la forte rétention d'eau et le surpoids de kapha. Lutte contre les imperfections causées par la rétention d'eau et la mauvaise circulation. Ce traitement détoxiquant favorise l'élimination des liquides et des déchets présents dans les tissus (dhatus). Peut-être pratiqué en dehors d'une cure amincissante en tant que massage relaxant et harmonisant.

Dimanche 14/1 et lundi 15/1/2024 **9h30 à 17h00** **250€**

Garshan Slim

Réduit la cellulite grasseuse et dure de VATA. Cette nouvelle technique de massage de mise en forme globale avec des résultats rapides et durables qui a révolutionné toutes les méthodes précédentes. Il participe au rééquilibrage de la circulation d'énergie, des tissus adipeux et des fluides grâce à l'action combinée des huiles essentielles et des algues qui favorise l'élimination des déchets en excès.

Lundi 19/2/2024 **9h30 à 17h00** **125€**

Garshan Tonic et Gamathi

Garshan tonic : Traitement de la cellulite sclérosée, molle et flasque pitta. Traitement qui stimule la combustion des graisses et favorise le drainage. Améliore la tonicité des tissus et l'élasticité.

Gamathi : soin rafraichissant ciblé pour les problèmes d'ordre circulatoire du dosha pitta

Dimanche 10/3, lundi 11/3/2024 **9h30 à 17h00** **250€**

Kumari

Traitement raffermissant corps et poitrine

Fermeté est le mot-clé de ce traitement. Le secret est d'augmenter la résistance naturelle de la peau dans les domaines qui nécessitent une attention particulière pour lutter contre « la perte de tonus », les vergetures et le relâchement cutané.

Lundi 8/4/2024 **9h30 à 17h00** **125€**

Traitements issus de la tradition ayurvédique pouvant être adaptés avec la gamme de soins Lakshmi

• **Initiation à l'Ayurvéda**

Origines, principes et concepts de base de l'Ayurvéda

Les 4 buts de l'existence

Théorie des cinq éléments (Pancha Mahabhutas)

Théorie des trois humeurs corporelles (Dosha)

Les différentes caractéristiques des doshas et leurs différentes qualités

Prakriti Veda : la découverte de la constitution individuelle (physique, physiologique, psychologiques) et le vikriti (identifier les déséquilibres)

Comprendre l'importance de l'agni et comment le rééquilibrer

Identifier les déséquilibres et perturbations selon les doshas et les facteurs aggravants

Comment pacifier un dosha en excès

Les caractéristiques de la personnalité selon les doshas dominants

Mardi 17/10/2023

9h30 à 16h30 95€

• **Le mode de vie ayurvédique anti-stress**

(Prendre soin de son corps au quotidien)

Dinacharya : routine au quotidien et prendre soin de son corps (mise en pratique)

Les phases de vie, les saisons, la discipline saisonnière (rutucharya) et s'ajuster aux changements de saisons.

Les bonnes habitudes : comment instaurer une routine pour son équilibre (méditation raja yoga, asana-yoga. Pratique de l'automassage + choix des huiles de massages.

Lundi 24/10/2022

9h30 à 16h30 95€

• **Introduction au massage ayurvédique**

Prérequis indispensable si vous voulez pratiquer de manière consciente le massage ayurvédique

Les conditions optimales du masseur et du massé, la qualité pranique du toucher, le rôle de la méditation, hygiène de vie, de l'environnement, pranayam.

Les différentes manœuvres et leurs effets, palpation des masses musculaires, aperçu de l'anatomie, repérage des organes.

Samedi 10/12, dimanche 11/12/2022

9h00 à 16h30

Abhyanga Prérequis indispensable : introduction au massage ayurvédique)

Soin traditionnel de l'ayurvéda qui permet de pacifier le doshas en excès. C'est un massage complet du corps à l'huile chaude. Il stimule le flux énergétique, nourrit, régénère les tissus et aider à éliminer les toxines. L'organisme est renforcé. La personne se sent reboosté au maximum de son énergie. Ce soin peut se pratiquer à deux ou à quatre mains.

Samedi 9/12 et dimanche 10/12/2023

9h à 17h00 250€

Shirothampi Prérequis indispensable : introduction au massage ayurvédique)

Massage de la tête, du crâne, des épaules et du cou. C'est une technique de massage dans laquelle les points marma sont également travaillés.

Le travail de ces points traditionnels du système ayurvédique est crucial pour arriver au résultat visé : la réduction des tensions nerveuses et le rééquilibrage de la circulation de l'énergie prânique. Les Indiens et les Indiennes sont connus pour la beauté de leur chevelure forte et saine et le massage crânien n'y est pas étranger.

Amène un état propice vers la méditation. Indiqué pour les personnes souffrant de migraines ou pour calmer un mental trop agité

Samedi 18/11/2023

9h30 à 17h00

125€

Podhikhizi : Prérequis indispensable : introduction au massage ayurvédique)

Massage manuel et avec des pochons, ces derniers sont remplis d'herbes médicinales et d'épices, trempés dans l'huile chaude suivi de son rituel aux serviettes chaudes pour la sudation. Massage doux, traitant les douleurs articulaires et douleurs osseuses.

Il permet une détente et relaxation profonde du corps et de l'esprit.

Dimanche 28/1, lundi 29/1/2024

9h30 à 17h00

250€

Shirodara : Prérequis indispensable : introduction au massage ayurvédique)

Ce soin démarre par un massage anti-stress à 2 ou 4 mains. Le soin shirodhara nourrit et apaise le système nerveux, agissant en profondeur sur le stress, l'anxiété, les difficultés à se concentrer, les problèmes de sommeil. Il purifie, régénère et stimule l'élimination des toxines mentales. Sans compter son rôle sur la vue, la mémoire et la circulation sanguine.

Samedi 23/3/2024 et dimanche 24/2/2024

9h30 à 17h00

250€

Centre de bien-être Anne-France Rue Champ Feneau 15 6929 Daverdisse

Pour tous renseignements, n'hésitez pas de me contacter au 084/ 22 22 78

Confirmation par mail (anne.france.nassogne@gmail.com) et demande d'un versement d'un acompte de 50€ sur le compte BE 05 360 103 932 775 avec l'intitulé de la formation.

Au plaisir de vous rencontrer.