**Nouvelles dates 2024**

**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 pour 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

**8/1/2024 ou 4/3/2024 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

Dates à venir **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

**Dates à venir 9h30 à 16h30 170€**

# Toutes les formations Lakshmi demandent en prérequis la journée : Initiation à l’ayurvéda

**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'ayurvéda. Pratique et protocole de soin harmonisant visage. Conseils de l'ayurvéda pour une hygiène de vie adaptée à la constitution.

***22/23/24 janvier ou 7/8/9 avril 9h00 à 17h00 375€***

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

Le traitement antivieillissement 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.
* Lire la symbolique des rides sur un visage
* Conseil dans une cure pour optimiser les résultats du traitement et comment adapter d’autres protocoles à mettre en place dans votre centre.
* Apprendre les produits, les différents protocoles(Rituel)Anti-Age et du Rituel Netra (yeux)
* Apporter les différents conseils selon l’ayurvéda (nutrition, hygiène de vie…)
* Les conseils tisamas

**24/25/26 mars 9h30-17h00 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 bien-être complet du corps avec étirements afin de 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.
* Application et utilisation du dôme sauna aux pierres précieuses
* Les conseils selon l’ayurveda
* Les conseils tisamas selon les douleurs rencontrées

**19/20 mai 9h30 à 17h00 260€**

Aromatologie ayurvédique

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 du parfum personnalisé pour la cliente.

# Dates à venir 9h30 à 16h30 230 €

# Aroma – massage

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.

**Dates à venir 9h00 à 17h00 260 €**

**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’angoisse, 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.

​**4 février 9h30 à 17h00 140 €**

Tisama et équilibre acide-base

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’Ayurvéda pour soutenir les soins en cabine et à domicile pour un résultat optimal.**

**Programme : L’importance et le fonctionnement d’une bonne digestion selon les dochas.**

**Les symptômes correspondant aux déséquilibres VATA, PITA, KAPHA et quels sont leurs remèdes, monodiètes, (plantes, respiration, huiles essentielles)**

**Dates à venir 9h30 à 16h30 190 €**

Modules de soins réequilibrants énergétiques( détoxifiants, drainants, amincissants et remodelants )

**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 apparaitre.  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). *Merveilleux massage pouvant être pratiqué en dehors d'une cure amincissante en tant que massage relaxant et harmonisant.*

**18/19 février 9h30 à 17h00 260€**

**Garshan Slim**

Réduit la cellulite graisseuse 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.

**15 avril 9h30 à 17h00 130€**

**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

**10/11 mars 9h30 à 17h00 130€**

# 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.

**Dates à venir 9h30 à 17h00 130 €**

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

**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.

**Dates à venir 9h00 à 16h30 190€**

**Abhyanga**

# 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.

**Dates à venir 9h à 17h00 260€**

**Shirotchampi**

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

**22 avril 9h30 à 16h30 130€**

**Podhikhizi** :

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 29/1/2023 9h30 à 17h00 260€**

**Shirodara**

Ce soin démarre par un massage anti-stress à 2 ou 4 mains. Le shirodara 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 les toxines mentales. Sans compter son rôle sur la vue, la mémoire et la circulation sanguine.

**Dates à venir 9h30 à 17h00 260€**

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

Confirmation par mail 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

Anne FRANCE

**Centre de bien-être Anne-France**

anne.france.nassognegmail.com

**Rue Champ Feneau, 15**

**6929 Daverdisse**

**084/222278**