



**FORMATION – agréée par Ayurvédā en  
France**

**« *Thérapeute Corporel en Soins &  
Hygiène de vie ayurvédiques* »**

*Programme*

Delphine Shaktima - Formatrice  
Conseillère consultante en  
Ayurvédā, Thérapeute en soins  
corporels, énergéticienne  
Année 2022

***Albi***

Tél. : **06 27 26 69 11**

Email: [shaktimayi@yahoo.fr](mailto:shaktimayi@yahoo.fr)

<http://shaktima-ayurveda.com>

## **LES FORMATEURS :**

Delphine Shaktima, qui sera votre enseignante principale, pratique les massages ayurvédiques depuis 2005 (a débuté ses formations en 2002). Elle est diplômée de l'Institut Européen d'Etudes Védiques. Elle a également été formée en Inde par différents Vaidyas, tels que Dr Joglekar à Pune, Dr Shaji dans le Kérala et Pramod Gurukkal dans le Tamil Nadu, ainsi qu'avec le Dr Deepa KSHIRE à Pune, Maharastra. Actuellement, elle se forme au Pérou avec une curandera. Elle est également conseillère consultante en Ayurvéda et énergéticienne.

Cédric SAIGNES pratique également le massage ayurvédique depuis plus de 10 ans. Il a également été formé par l'Institut Hu Long Shen à Albi et en Chine à l'enseignement du Tai Qi et Qi Gong de Wudang, ainsi qu'à celui du Hatha Yoga à l'ashram de Sivananda. Il se forme également au Pérou.

Riche de ces enseignements et de leurs propres expériences au travers de leur pratique personnelle et professionnelle, les formations qu'ils animent sont riches en partages, et d'une grande qualité.

***Nombre de participants limité à 10 personnes (min. 4 pers.)***

## **LES DATES ET PROGRAMME :**

Du 4 au 6 juin (3 jours) : Vatabhyanga, principes de base de la pratique du massage et des soins ayurvédiques, indications/contre-indications de l'Abhyanga, principes de base de l'Ayurvéda, se protéger durant la pratique. Remise de fascicule. 2ème et 3ème jour, pratique matinale de Yoga et Tai Qi.

Du 25 au 26 juin (2 jours - en ligne) : la science des Tridoshas et concept de la Prakriti, études de cas sur les élèves, mise en place d'un questionnaire.

*\*1 étude de Prakriti à faire pour la prochaine session.*

Du 1 au 3 juillet (3 jours) : Pittabhyanga (chaque abhyanga comprendra la pratique de certains points marmas), approfondissement du shirobhyanga (avec techniques du Shirochampi

et Shiropichu), massage du ventre, révision des techniques apprises, anatomie corporelle ayurvédique. 2ème et 3ème jour, pratique matinale de Yoga et Tai Qi.

*\*2 études de cas - 1 sur le vatabhyanga et 1 sur le pittabhyanga (guidance donnée), à rendre par email avant le 11 juillet.*

Du 16 au 17 juillet (2 jours - en ligne) : discussion sur les études de cas renvoyées avant le 11 juillet, concept de la vikriti et mise en place d'un questionnaire.

*\*2 études de cas à faire pour la prochaine session (guidance donnée).*

Du 25 au 30 juillet (6 jours) : révision des techniques apprises, Kaphabhyanga, Vishesh, massages des principaux fascias, préparation aux soins ayurvédiques et apprentissage de ces soins (nasya, tampons chauds, Udgarshana/Udvarthana). Concept de ama et agni. Approfondissement du diagnostic de la Vikriti. Discussion sur les études de cas faites par les élèves. Enseignement du Dhynacharya. Mise en place d'une routine matinale, et clôture des journées avec méditation. Remise de fascicule.

*\*1 étude de cas à rendre par email avant le 15 août.*

Du 19 au 21 août (3 jours) : révision des techniques apprises, discussion sur les études de cas rendues, temps de reliance entre nous. Pratique matinale de Yoga et Tai Qi.

*Nous demanderons aux élève de préparer leur(s) question(s) à l'avance et de nous les soumettre par e-mail avant le 15 août.*

*\*Examen pratique du massage (protocole de l'élève de 30mns) sur Cédric ou Delphine durant cette dernière session.*

*\*24 études de cas à rendre avant le 31 décembre.*

+ 2x 2h30 en ligne initiation au Pranayama et à la méditation (dates à définir avec les élèves inscrits)

+ 2h environ entretien individuel avec élève en ligne (fin de la formation - dates à définir avec les élèves inscrits)

*Entre chaque session, il sera demandé à l'élève de faire des recherches chez lui sur les sujets vus ensemble, de pratiquer les*

*protocoles et techniques appris et de mettre en application les principes de vie ayurvédiques conseillés (vus lors de la 1ère session en ligne).*

*Ce programme est proposé à titre indicatif et peut être amené à modifications selon les élèves inscrits et leur participation/engagement.*

### **DURÉE TOTALE DE LA FORATION :**

21 jours, soit 160 heures de contact.

Et un maximum d'heures de pratiques et recherches personnelles! 😊

### **LES TARIFS**

2100€ (payable en maximum 3 fois - si demande particulière, merci de nous contacter).

*Réduction de 100€ pour toute inscription avant le 1er mai 2022 (cachet de La Poste faisant foi).*

Acompte de 30% à l'inscription. Fiche d'inscription sur le site.

### **Ce tarif comprend :**

- La formation complète (sauf votre hébergement et repas)
- Les frais de gestion (huiles, plantes, frais de location, manuels etc.)

La formation sera validée par un certificat, aux conditions suivantes :

- La présence de l'élève à toutes les sessions (en présentiel et en ligne),
- Tous les examens complétés avec succès et rendus en temps voulu.

Au terme de ces examens, la formation est alors validée par un certificat.

### **LES HORAIRES :**

#### Horaires des sessions en présentiel sur 3 jours (3 sessions) :

1er jour, de 10h à 18h avec 1h15 de pause repas

2ème jour, de 8h à 18h avec 1h15 de pause repas

3ème jour, de 8h à 16h avec 1h de pause repas

#### Horaires de la session sur 6 jours :

1er jour, de 9h à 18h30 avec 1h15 de pause repas  
du 2ème au 5ème jour, de 7h à 18h30 avec 1h15 de pause repas  
6ème jour, de 7h à 16h avec 1h de pause repas

*Nous aurons des pauses durant la journée, en fonction des élèves.*

Horaires des sessions en ligne(2 sessions) :

de 9h à 12h et de 14h30 à 17h30

Les sessions en ligne seront enregistrées et consultables durant 1 an.

*Nous utilisons ZOOM (gratuit pour l'élève).*