



Pratiqué en Inde comme une hygiène de vie au quotidien, il est très complet et possède d'innombrables vertus. Il peut être associé au modelage indien à l'huile. En prévention aux divers déséquilibres et dysfonctionnements, il est un grand moment de bien-être et permet de décontracter, dénouer les muscles, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, réduire la tension nerveuse.

**Un dépaysement total avec soi-même et un regain d'énergie.**

Validation : attestation de stage

# Modelage traditionnel indien à sec

**Durée de la formation : 2 jours**

**Sud de l'Inde**

**Pratiqué : Au sol**

**Durée du protocole : 40 minutes le dos ; 40 minutes les jambes, pieds et bras ; 40 minutes le crâne, épaules, bras, mains ; 20/30 minutes le modelage rapide à sec avec pressions des points marmas. 1h30 minutes pour le modelage du corps entier au sol avec pression, balancement, torsion.....**

**Matériel :**

- Tatami
- 1 grand drap de bain + 1 petite serviette
- Désinfectant mains

**Travail en binôme**

Toulouse - Saint-Martory - Montpellier

Tél : 06 26 39 54 48 - email : pmefmp@orange.fr

Site web : [www.pme-formations.fr](http://www.pme-formations.fr)