



Contents

English Version.....	2
Version Française.....	6

Dr.Yadun's Special & Unique Protocol for Full Body Marma Therapy

**(Le protocole spécial et unique du Dr Yadun pour
la thérapie Marma du corps entier)**

Directors: Dr.Yadun MR & Dr.Vaisakh MR

Our Branches: Varkala ★ Kovalam ★ Panchalimedu ★ Parippally

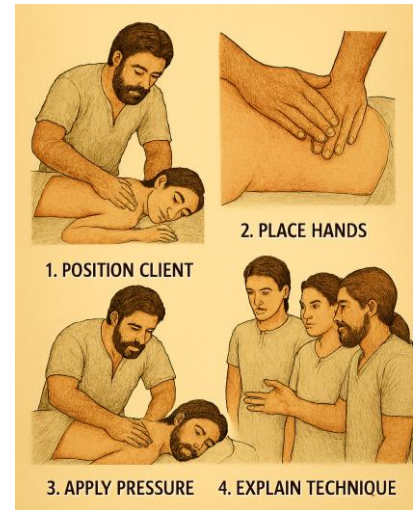
English Version

Every year in Varkala, Kerala, Dr. Yadun M.R. welcomes students and practitioners to explore the living tradition of Ayurveda. His intensive training program offers a rare opportunity to deepen knowledge and skills in **Marma Therapy**.

This distinctive full-body massage protocol works with nearly 100 marma points—vital energy centers—using specialized stroke techniques along the nadis (energy channels). By enhancing the flow of *prana* (vital energy) and clearing blockages, the therapy activates and harmonizes the body's systems. It supports healing on both physical and psychological levels, alleviates pain and inflammation, and nurtures spiritual well-being.

Dr. Yadun has led foundational Marma Therapy training programs across India and abroad. In these courses, participants learn to:

- Accurately locate marma points
- Apply appropriate touch and stimulation techniques
- Understand the therapeutic benefits associated with each point



✦ What is marma therapy?

Marma Therapy is a specialized branch of Ayurveda focused on stimulating vital energy points (*marmas*) distributed throughout the body. These points are considered intersections of *prana* (life force), where muscles, veins, ligaments, bones, and joints converge.

Key Aspects of Marma Therapy:

- **Origin:** Tracing back to the Vedic period (~4000 BC), Marma science was developed both for healing and warfare. Ancient texts such as the *Sushruta Samhita* describe *marmas* as “seats of life,” where injury could prove fatal.
- **Anatomy Meets Energy:** *Marmas* are not merely physical landmarks; they are physio-anatomical structures that govern energy flow through the *nadis* (energy channels). Stimulating them influences organ function, emotional balance, and overall vitality.
- **Therapeutic Mechanism:** Gentle touch or pressure on marma points can help:



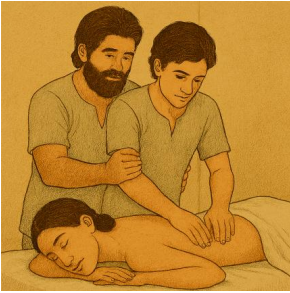
- Release energy blockages
- Restore tridosha balance (Vata, Pitta, Kapha)
- Improve circulation and lymphatic flow
- Relieve pain and muscle tension
- Promote physical and emotional healing
- Enhance mental clarity and emotional stability
- Support immunity and detoxification
- Aid in yoga, Ayurvedic massage, and post-surgical recovery



✦ Prerequisites

- Successful completion of the Basic Marma Therapy Workshop with Dr. Yadun.

✦ Key objectives



- 70 hours of intensive training.
- Hands-on learning of a unique and specialized Marma technique.
- Training for both wellness enhancement and therapeutic healing.
- Developing into a highly skilled Marma therapist.
- Learning additional Marma points beyond those covered in the previous workshop.

✦ Format & duration

- **Training Style:** Group training with hands-on practice.
- **Maximum Capacity:** 6 participants.
- **Duration:** 18 days (including arrival and departure).
- **Training Days:** 14 days of instruction and practice.

✦ Training Location

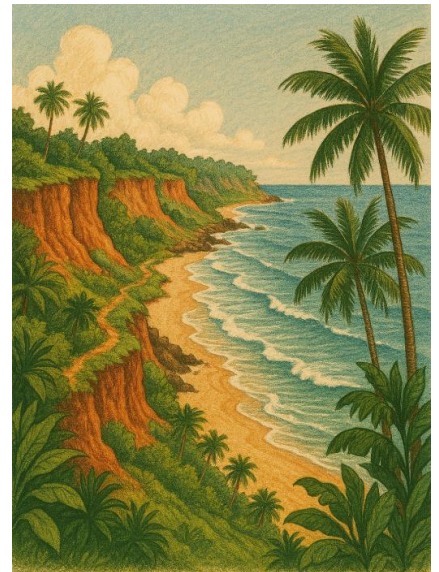
- **Primary Venue:** Dr. Ramachandra's Panackal Ayurveda, Varkala, Kerala.
- Additional sessions may be conducted in a dedicated rented space to accommodate group learning and clinical activities.

✦ Date

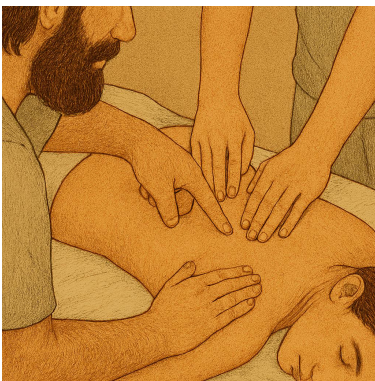
- **14th to 31st January 2026**

✦ Inclusion

- Comprehensive educational materials.
- Certificate of Completion.
- 18 nights' accommodation (single standard non-air-conditioned room).
- Daily breakfast and lunch.



✦ Program outline



- Complete practical training in the full-body Marma protocol.
- Step-by-step teaching of massage strokes in sequence.
- Developing sensitivity to the therapeutic touch on each body part.
- Learning to manage stimulation of marma points within movement sequences.
- Localized practice on specific body areas.
- Full-body practice sessions.
- Repeated intensive whole-body training sessions.



✦ Program flow

- **14th Jan 2026:** Arrival
- **15th Jan 2026:** Rest or optional visit to Trivandrum city
- **16th to 22nd Jan 2026:** 7 consecutive training days
- **23rd Jan 2026:** Rest day
- **24th to 30th Jan:** 7 consecutive training days
- **31st Jan 2026:** Departure

✦ Daily training structure

5 hours of intensive practical instruction

- **Morning:** 9:30 a.m. – 12:00 p.m.
- **Afternoon:** 2:00 p.m. – 4:30 p.m.

✦ Sample day

- 🍽️ **7:30 AM** – Breakfast
- 🌞 **9:30 AM** – Morning session
- 🍲 **12:30 PM** – Lunch
- 🕒 **2:00 PM** – Afternoon session
- 🔔 **5:00 PM** – Closing of the day

🌅 Evening Suggestions

- 🚶 Walk along **Varkala Cliff**
- 🏊 Swim in the **Arabian Sea**
- 🌅 Watch the **sunset**
- 🍲 Enjoy a **nourishing dinner** overlooking the ocean

This is a sample schedule. Actual timing, content, and structure may vary depending on situational need

✦ Team of Doctors

- **Chief Trainers**
 - **Dr Yadun MR**
 - **Dr Akhila UP**
- **Associate trainers**
 - **Dr Aleena Raj**
 - **Dr Aleeja Raj**
 - **Dr Amith MP**

✦ Price

- Total cost - **€ 3600 (Three Thousand Six Hundred)**
- Please contact us directly if you would like to make the payment in multiple installments.

✦ Important Information

- Accommodation will be arranged in guesthouses or hotels located 500–800 meters from the clinic. Rooms will be standard, non-air-conditioned.
- Each participant is responsible for arranging their own travel, including flights, visas, insurance, and any other necessary documentation.
- Our team is available to provide advice and guidance as needed.
- We strongly recommend that you thoroughly check the entry requirements for the country before departure and ensure you have appropriate travel insurance.
- **Nearest airport:** Thiruvananthapuram International Airport (TRV).



✦ Photos Gallery

[Click here](#) to access the google drive with photos of the previous training sessions.

✦ Contact

Email

panackalayurveda@gmail.com

dr.yadun@yahoo.com

WhatsApp

+91 808 62 88 477

+91 808 65 88 477

NB:

- Transportation charges are not included in the given price.
- Please contact us for customized packages to meet your specific requirements.
- All the price and details valid till May 2026.

✦ Cancellation policy

- More than 61 days before the arrival date, no penalty will be applied
- From 60 to 30 days before the arrival date, 30% of the total cost will be retained
- From 30 to 15 days before the arrival date, 50% of the total cost will be retained
- From 15 days before the arrival date, 100% of the total cost will be retained
- In the event of a genuine medical emergency, refunds may be granted at the discretion of management.



Version Française

Chaque année à Varkala, au Kerala, le Dr Yadun M.R. accueille des étudiants et des praticiens pour explorer la tradition vivante de l'Ayurveda. Son programme de formation intensif offre une occasion rare d'approfondir ses connaissances et ses compétences en matière de **Marmathérapie**.

Ce protocole distinctif de massage complet du corps fonctionne avec près de 100 points marmas – centres d'énergie vitale – en utilisant des techniques de toucher spécialisées le long des nadis (canaux d'énergie) pour relancer leur énergie. En améliorant la circulation du *prana* (énergie vitale) et en éliminant les blocages, cette thérapie active et harmonise les systèmes corporels. Elle favorise la guérison sur les plans physique et psychologique, soulage la douleur et l'inflammation et nourrit le bien-être spirituel.

Le Dr Yadun propose et enseigne des programmes de formation fondamentaux en Marmathérapie à travers l'Inde et à l'étranger. Dans ces cours, les participants apprennent à :

- Localisez avec précision les points marmas
- Appliquez des techniques de toucher et de stimulation appropriées
- Comprendre les bienfaits thérapeutiques associés à chaque point

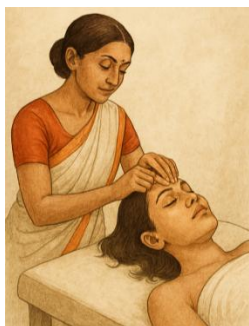


✦ Qu'est-ce que la thérapie marma ?

La thérapie Marma est une branche spécialisée de l'Ayurveda axée sur la stimulation des points d'énergie vitale (*marmas*) répartis dans tout le corps. Ces points sont considérés comme des intersections de *prana* (force vitale), où convergent les muscles, les veines, les ligaments, les os et les articulations.

Aspects clés de la thérapie Marma :

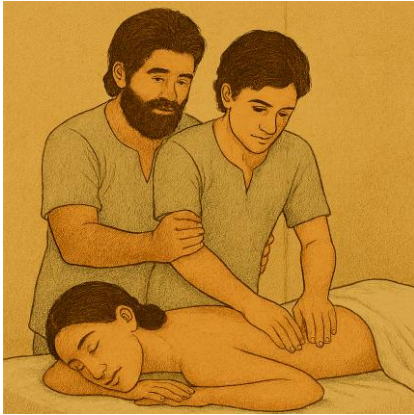
- **Origine** : Remontant à la période védique (~4000 av. J.-C.), la science Marma a été développée à la fois pour la guérison et la guerre. Des textes anciens tels que la *Sushruta Samhita* décrivent les marmas comme des « sièges de la vie », où les blessures pouvaient s'avérer mortelles.
- **L'anatomie rencontre l'énergie** : Les marmas ne sont pas simplement des repères physiques, ce sont des structures physio-anatomiques qui régissent le flux d'énergie à travers les nadis (canaux d'énergie). Leur stimulation influence le fonctionnement des organes, l'équilibre émotionnel et la vitalité globale.
- **Mécanisme thérapeutique** : Un toucher doux ou une pression sur les points marma peut aider à :
 - Libérer les blocages énergétiques
 - Rétablir l'équilibre tridoshique (Vata, Pitta, Kapha)
 - Améliorer la circulation et le flux lymphatique
 - Soulager la douleur et les tensions musculaires
 - Favoriser la guérison physique et émotionnelle
 - Améliorer la clarté mentale et la stabilité émotionnelle
 - Soutenir l'immunité et la détoxification
 - Aider à la pratique du yoga, du massage ayurvédique et à la récupération post-chirurgicale



✦ Condition préalable

- Avoir suivi et réussi l'atelier de thérapie de base Marma avec le Dr Yadun.

✦ Objectifs clés



- 70 heures de formation intensive.
- Apprentissage pratique d'un protocole Marma unique et spécialisé.
- Formation pour l'amélioration du bien-être et de la guérison thérapeutique.
- Devenir un thérapeute Marma hautement qualifié.
- Apprendre d'autres points Marma au-delà de ceux abordés dans l'atelier précédent.

✦ Format et durée

- **Style d'entraînement** : Formation en groupe avec pratique.
- **Capacité maximale** : 6 participants.
- **Durée** : 18 jours (y compris l'arrivée et le départ).
- **Journées de formation** : 14 jours d'instruction et de pratique.

✦ Lieu de formation

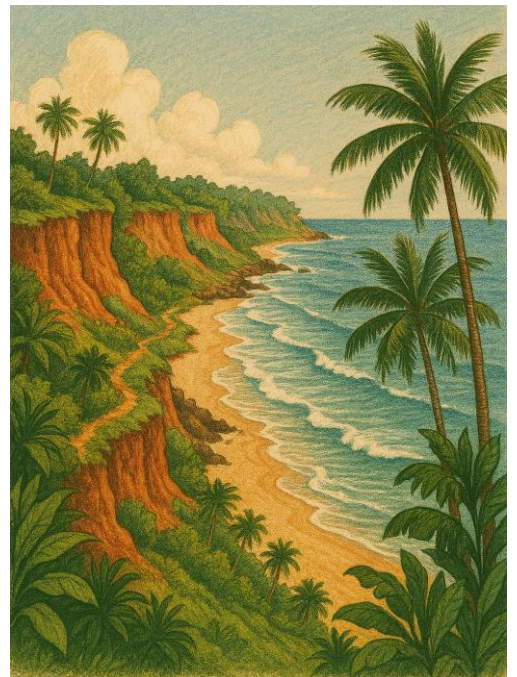
- **Lieu principal** : Dr. Ramachandra's Panackal Ayurveda, Varkala, Kerala.
- Des séances supplémentaires peuvent être organisées dans un espace loué dédié pour permettre l'apprentissage en groupe et les activités cliniques.

✦ Date

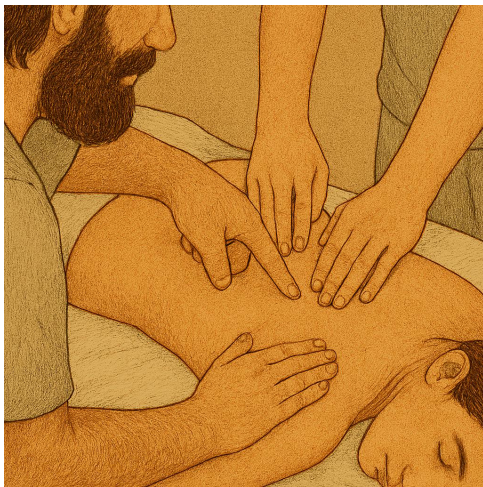
- **Du 14 au 31 janvier 2026**

✦ Inclusion

- Matériel pédagogique complet.
- Certificat d'achèvement.
- 18 nuits d'hébergement (chambre simple, standard, non climatisée).
- Petit-déjeuner et déjeuner quotidiens.



✦ Aperçu du programme



- Formation pratique complète du protocole **Marma corps entier**.
- Enseignement **étape par étape** des mouvements de massage en séquence.
- Développer une **sensibilité au toucher thérapeutique** sur chaque partie du corps.
- Apprendre à gérer la **stimulation des points marmas** dans les séquences de mouvements.
- Pratique **localisée** sur des zones spécifiques du corps.
- Séances pratiques **du corps complet** répétées pour renforcer la maîtrise.

✦ Déroulement du programme

- **14 janv. 2026:** Arrivée
- **15 janv. 2026:** Repos ou visite en option de la ville de Trivandrum
- **16 au 22 janv. 2026:** 7 jours consécutifs de formation
- **23 janv. 2026:** Jour de repos

- **24 au 30 janv. 2026:** 7 jours consécutifs de formation
- **31 janv. 2026:** Départ

✦ Structure d'entraînement quotidienne

5 heures d'enseignement pratique intensif

- **Matin :** 9 h 30 – 12 h 00
- **Après-midi :** 14 h 00 – 16 h 30

✦ Journée type

- 🕒 **7h30** – Petit-déjeuner
- 🌞 **9 h 30** – Séance du matin
- 🍽️ **12 h 30** – Déjeuner
- 🕒 **14h00** – Séance de l'après-midi
- 🕒 **17h00** – Clôture de la journée

📺 Suggestions de soirée

- 🚶 Promenade le long de la **falaise de Varkala**
- 🌊 Nager dans la **mer d'Arabie**
- 🌅 Regarder le coucher de **soleil**
- 🍽️ Profitez d'un **dîner nourrissant** avec vue sur l'océan

Il s'agit d'un exemple de calendrier. Le timing, le contenu et la structure réels peuvent varier en fonction des besoins de la situation

✦ Équipe de médecins

• Formateurs en chef

- **Dr Yadun MR**
- **Dr Akhila UP**

• Formateurs associés

- **Dr Aleena Raj**
- **Dr Aleeya Raj**
- **Dr Amith MP**



✦ Prix

- Coût total - **3600 € (Trois mille six cents)**
- Veuillez nous contacter directement si vous souhaitez effectuer le paiement en plusieurs fois.

✦ Informations importantes

- L'hébergement sera organisé dans des maisons d'hôtes ou des hôtels situés entre 500 et 800 mètres de la clinique. Les chambres seront standard, non climatisées.
- Chaque participant est responsable de l'organisation de son propre voyage, y compris les vols, les visas, les assurances et tout autre document nécessaire.
- Notre équipe est disponible pour vous conseiller et vous guider au besoin.
- Nous vous recommandons vivement de vérifier soigneusement les conditions d'entrée dans le pays avant le départ et de vous assurer que vous avez une assurance voyage appropriée.
- **Aéroport le plus proche :** Aéroport international de Thiruvananthapuram (TRV).

✦ Galerie de photos

[Cliquez ici](#) Pour accéder au Google Drive avec des photos des sessions de formation précédentes.

✦ Contact

Messagerie électronique
panackalayurveda@gmail.com
dr.yadun@yahoo.com

WhatsApp
+91 808 62 88 477
+91 808 65 88 477

✦ Remarque

- Les frais de transport ne sont pas inclus dans le prix indiqué.
- Veuillez nous contacter pour des forfaits personnalisés qui répondront à vos besoins spécifiques.
- Tous les prix et détails sont valables jusqu'en mai 2026.

✦ Politique d'annulation

- Plus de 61 jours avant la date d'arrivée, aucune pénalité ne sera appliquée
- De 60 à 30 jours avant la date d'arrivée, 30 % du montant total sera retenu
- De 30 à 15 jours avant la date d'arrivée, 50 % du montant total sera retenu
- À partir de 15 jours avant la date d'arrivée, 100 % du coût total sera retenu
- En cas d'urgence médicale réelle, des remboursements peuvent être accordés à la discrétion de la direction.

