

# Programme de formation détaillé MASSAGE AYURVEDIQUE ABHYANGHA

Durée : 3 jours

## 1<sup>er</sup> JOUR

1. Présentation du modelage ayurvédique
2. Origines, vertus et contre-indications
3. Bienfaits physiques et bienfaits psychologiques
  - Procure bien-être et sérénité
  - Efface la fatigue
  - Gomme les tensions
  - Draine
  - Assouplit
  - Adoucit la peau
4. Echauffement et mise en énergie du masseur
5. Principes d'effleurages, essorages, pétrissages.
6. Modelage des membres inférieurs : face postérieure
7. Démonstration/Entraînement
8. Etirements

## 2<sup>ème</sup> JOUR

1. Echauffement et mise en énergie du masseur
2. Reprise des notions apprises en Jour 1
3. Modelage des membres inférieurs : face postérieure
4. Modelage des membres inférieurs : face antérieure
5. Modelage du ventre et des bras
6. Démonstration/Entraînement
7. Etirements

## 3<sup>ème</sup> JOUR

1. Echauffement et mise en énergie du masseur
2. Reprise des notions vues en Jour 2
3. Modelage du buste et de la tête
4. Modelage complet et mouvements de réunification globale du corps
5. Démonstration/Entraînement
6. Etirements
7. Synthèse

### **OBJECTIFS :**

- Connaître les bienfaits et contre-indications du massage ayurvédique.
- Maîtriser les techniques d'effleurages, essorages et pétrissages.
- Etre capable de donner une séance complète de massage ayurvédique abhyanga en maîtrisant les gestes et les postures.

### **NATURE DE LA FORMATION :**

Adaptation et développement des compétences.

### **PUBLIC :**

Professionnels de l'esthétique souhaitant faire évoluer leurs compétences

### **PRE-REQUIS :**

Aucun

### **EFFECTIF :**

Groupe de 8 personnes maxi

### **DATES, HORAIRES ET LIEU :**

selon planning



### **DUREE :**

24 heures (3 jours x 8 h)

### **TARIF (à partir de) :**

210 € nets de taxes/jour/pers.

### **CONDITIONS DE REGLEMENT :**

cf Conditions Générales de Vente

### **ENCADREMENT/INTERVENANT :**

Christelle MINOTTE, intervenante pour Image Consulting, praticienne et enseignante formatrice (diplômée licence) en esthétique, cosmétique et modelages. Maître Reiki Usui et Karuna.

### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

#### **MIS EN ŒUVRE :**

Formation en présentiel, opérationnelle, qui alterne apports théoriques et pratiques. Matériel utilisé : table et produits de massage, paperboard, documents papier remis au stagiaire en fin de formation. Entraînement entre stagiaires ou sur modèles.

### **MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE**

#### **L'EXECUTION DE L'ACTION :**

Pour chaque demi-journée de formation, une feuille de présence (état d'émargement) sera signée par le stagiaire et le formateur, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation.

### **MOYENS D'EVALUATION PAR**

#### **L'ORGANISME DE FORMATION:**

Pour permettre de contrôler si le stagiaire a acquis les connaissances dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action, l'évaluation du stagiaire s'effectuera au moyen d'une mise en situation.

### **SANCTION DE LA FORMATION :**

Attestation de présence et d'évaluation des acquis.

\* Les massages sont des modelages de bien-être à visée non thérapeutique