

Formation Massage Ayurvédique Abhyanga



Céline B. Formation

**Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès
du préfet de région PACA**



Description du massage :

Tout droit venu du nord de l'Inde, le massage Abhyanga est un massage à l'huile de sésame chaude réputé pour ses vertus relaxantes et énergisantes.

À la fois dynamique et enveloppant, le massage ayurvédique se caractérise par une alternance entre mouvements doux et des manœuvres plus rythmées.

Résultat, le bien-être physique et émotionnel sont retrouvés.

Spécificité de ce massage :

Le massage Abhyanga est issu de l'Ayurvéda, une médecine considérée comme sacrée en Inde depuis plus de 4000 ans. Là-bas, l'Ayurvéda est un véritable art de vivre qui a pour vocation de réconcilier le corps et l'esprit. En sanskrit, cela signifie « science de la vie ».

En France, le massage Abhyanga est perçu comme un véritable outil destiné à améliorer le bien-être, la détente et la relaxation. De plus en plus d'instituts de beauté et spas le proposent.

Le massage Abhyanga s'appuie sur les sept centres énergétiques du corps (les chakras), que le praticien va rééquilibrer en stimulant les trajets de l'énergie afin de permettre à cette dernière de circuler librement dans tout le corps

Bienfaits :

- Soulage les tensions (physiques et mentales),
- Lâcher-prise psychologique,
- Relie le corps et l'esprit pour un bien-être global,
- Soulage les tensions musculaires,
- Procure une grande relaxation,
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique,
- Diminue le stress, la nervosité, l'anxiété etc.
- Agit sur la qualité du sommeil

Manoeuvres :

Pressions, frictions mais aussi des étirements dans un rythme modéré, en alternant les manœuvres lentes et plus rapides

Pré-requis : Parler et comprendre la langue Française, être majeur

Objectif de la formation / Compétences

Objectif : Apprendre le protocole spécifique du massage ayurvédique abhyanga et savoir donner une séance d'1h - 1H30 en maîtrisant ses postures et ses gestes.

Compétences : l'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre un massage abhyanga, de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Déroulement de la formation

Jour 1 (pause de 15 minutes par demi-journée)

Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs

Explications des origines du massage Ayurvédique Abhyanga

Présentation du livret de formation

Démonstration de la première partie du massage et pratique (DOS)

Après-midi :

Démonstration de la deuxième partie et pratique (Arrière des jambes et pieds)

Démonstration de la troisième partie et pratique (devant des jambes)

Jour 2 (pause de 15 minutes par demi-journée)

Matin :

Révision des manoeuvres vues la veille

Démonstration de la quatrième partie du massage et pratique (ventre et buste)

Après-midi :

Démonstration de la quatrième partie du massage et pratique (visage et crâne)

Harmonisation finale

Révisions du protocole en entier

Evaluation finale

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Repas : Le repas n'est pas compris dans la formation et reste à charge du stagiaire. Il sera pris sur place (frigo et micro – ondes à disposition)
Cependant, boissons fraîches et chaudes, ainsi que des petits encas sont compris.

NB : le stagiaire doit prévoir un paréo, 2 grandes serviettes de bain, 1 petite serviette de toilette, un maillot de bain et une paire de tong.

Méthode pédagogique

Théorie : Livret théorique avec planches pédagogiques

Pratique : Démonstrations, application, ressenti

- Travail en binômes. Le stagiaire donne et reçoit le protocole.

Moyens pédagogiques

Support de cours remis à chaque stagiaire, et participation active entre les stagiaires et le formateur. Attestation de stage remis à l'issue de la formation

Suivi de l'exécution

Feuilles d'émargement quotidiennes signées des stagiaires et du formateur par demi-journée

Délai d'accès : Inscription possible 5 jours avant le début de la formation (si pas complète).

Organisation : Cours collectif : 6 personnes maximum.

Travail en binôme pour les massages, de façon à recevoir et à donner le massage.

Évaluation du stagiaire en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole en intégralité.

Il sera observé et évalué par la formatrice.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Équipe pédagogique :

La formatrice est professionnelle dans le domaine du bien-être et de la beauté (Coiffure, massages, Shiatsu) diplômée et exerçant en clientèle :

□ Céline BERDOT

Formalités administratives :

- Le tarif de la formation est de **379 euros TTC** (financement perso)
- Tarif avec prise en charge FAF : 520 euros TTC

Un acompte de 120 euros sera demandé pour valider l'inscription à la formation. Le solde devra être réglé 15 jours avant la date de la formation, par carte bleue. Possibilité de régler le solde en espèce le jour de la formation.

Si l'inscription se fait moins de 7 jours avant la date de formation, le coût total de la formation sera demandé.

Programme mis à jour le 01 DECEMBRE 2024

Céline B. Formation

*Représenté par Céline Berdot .EI.
1, Place des vanneaux 13250 St Chamas
Siret : 922 852 751 00010*

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA