

## Informations Pratiques

**Durée** : 3 jours (21h)

**Public Visé**

Toute personne désirant découvrir le massage Abhyanga ainsi que les professionnels de la santé, du bien-être et de l'esthétique, et les personnes en

**Prérequis** : aucun

**Effectif** : 4 à 6 stagiaires

**Mode de déroulement** : Présentiel

**Méthodes pédagogiques**

Démonstrative, exposive, active, interrogative

**Moyens d'encadrement**:



**Delphine TEXIER, Formatrice, Praticienne en Ayurveda et en massage depuis 12ans. Gérante du centre de Massage et d'Ayurveda HridayaPrana et d'Ayurveda (86280)**

**Moyens pédagogiques et techniques**

Supports de Cours, théorique et pratique, huile, table de massage, serviettes, alternance théorie et pratique, possibilité de prendre des photos et vidéos pendant le cours, sous conditions. Aménagements pédagogiques pour les personnes handicapées

**Dispositif de suivi d'exécution du programme et d'appréciation des résultats**

Feuille d'émargement ; Exercices d'évaluation des connaissances en fin de formation reconversion

Certificat de réalisation.

Répartition du temps entre théorie et exercices pratiques : 20% - 80%

## FICHE DE FORMATION

### Formation Massage traditionnel indien

#### Abhyanga

#### Programme de formation en présentiel

### Présentation

Le massage tissu périphériques. Ce massage participe à un meilleur confort physique global.

Pour ce massage, il est important de connaître les contre-indications pour l'adapter au mieux à la personne massée.

Traditionnel indien Abhyanga est un massage tonique et relaxant, reconnu pour ses vertus circulatoires. Il est pratiqué sur table avec des huiles végétales. Il permet d'accompagner quiconque souhaite améliorer son système circulatoire

#### Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, l'apprenant :

- sera capable de pratiquer un massage Abhyanga tonique et relaxant de 1h15 environ
- aura pris conscience de sa posture afin de rendre pérenne la pratique de ce massage et d'accompagner au mieux les clients
- aura appris que le différent type de manœuvres, par leur fonction, produisent des effets différents et que c'est en les sélectionnant au mieux que l'on assure un bon massage, qui réponde au besoin initial du client
- 

### DEROULEMENT DE LA FORMATION

#### 1er Jour Travail en binôme- Pratiqeretressent-Démonstration

Présentation du Massage Abhyanga, de sa place au sein de l'Ayurveda et de la typicité de ce massage et du toucher à adopter

Apprentissage du protocole de la partie supérieure en décubitus ventral (dos) : la formatrice montrera les différentes manœuvres qui seront reproduites en binôme

- Bienfaits et contre-indications ; choix des huiles
- Apprentissage du protocole de la partie inférieure en décubitus ventral (jambes) : la formatrice montrera les différentes manœuvres qui seront reproduites en binôme
- Questions / réponses – Debriefing Jour1

#### 2ème Jour

- en décubitus dorsal (jambes) : la formatrice montrera les différentes manœuvres qui seront reproduites en binôme
- Questions types à poser aux clients avant de débiter le massage
- Apprentissage du protocole de la partie supérieure en décubitus dorsal (ventre + torse / bras) : la formatrice montrera les différentes manœuvres qui seront reproduites en binôme
- Questions / réponses – Debriefing jour 2

## Informations Pratiques (Suite)

### **Niveau obtenu**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les principes fondamentaux de l'Ayurveda appliqués au massage Abhyanga, de réaliser en autonomie un massage complet du corps d'1h à 1h30 en adaptant techniques, rythme, pression et huiles aux besoins du receveur, tout en assurant confort, hygiène et une posture professionnelle.

### **Points forts / Plus de cette formation**

*Formation personnalisée permettant une réelle personnalisation des manœuvres en fonction de l'objectif professionnel et de l'aisance du stagiaire*

### **Accueil des personnes en situation de handicap**

**Contact : Lalao NORO**

+33760444091

[Contact@leparizenformation.com](mailto:Contact@leparizenformation.com)

**Tarif : 1100€ HT**

TVA non applicable suivant l'article 293B du CGI

**Dates de session :** Contactez-nous pour connaître la date de la prochaine session et les modalités d'inscription.

Satisfaction client : A définir (après la 1<sup>ère</sup> formation)

### **Inscription et Financements**

Organisme de formation certifié QUALIOPI pour les actions de formation.

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes financeurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AGEFICE, FIF PL, AFDA.....

Possibilité de paiement en plusieurs fois si besoin.

Pour recevoir votre bulletin d'inscription ou pour tout renseignements :

Contactez

Lalao NORO – 0760444091 ou par courriel [contact@leparizenformation.fr](mailto:contact@leparizenformation.fr)

### **3ème Jour :**

- Révision des notions vues la veille
- Apprentissage du protocole crâne / visage : la formatrice montrera les différentes manœuvres qui seront reproduites en binôme
- Filage / démo de l'ensemble du protocole de massage Abhyanga enseigné •
- Restitution du protocole appris en binômes
- Questions / réponses sur l'ensemble de la formation

Clôture

### **Moyens de suivi et d'évaluation**

L'évaluation se fait par observation du formateur lors d'une mise en pratique en binôme en fin de formation, permettant de vérifier l'installation, la prise en charge du massé, l'utilisation des huiles ainsi que la maîtrise et l'adaptation des techniques. Une attestation de formation précisant les acquis est remise en fin de session. Un accompagnement complémentaire peut être proposé sur devis si besoin.

### **Les + de la formation**

- Une approche complète alliant théorie de l'Ayurveda et pratique du massage Abhyanga
- Un apprentissage progressif permettant une mise en pratique rapide
- Un protocole structuré pour réaliser des séances professionnelles d'1h à 1h30
- Un accompagnement personnalisé avec corrections et conseils adaptés
- Un groupe à taille humaine favorisant les échanges et la pratique
- L'acquisition de gestes fluides, précis et adaptés à chaque receveur
- Des compétences directement applicables dans un cadre bien-être