

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Massage de Bien-être de tradition Indienne AYURVEDIQUE (Abhyanga)

Longtemps délaissé, l'art du massage de bien-être reprend aujourd'hui naturellement sa place. Il se retrouve parmi les techniques les plus recherchées par les clients. Pour renouer avec cet art du toucher et la relation de confiance qui l'accompagne, je vous propose un voyage en Indes au travers son massage traditionnel ayurvédique effectué à l'huile de sésame chaude et à l'huile de coco.

Cette formation de 5 jours (4 jours puis 1 jour, 1 mois ½ plus tard) vous permet un apprentissage rapide et personnalisé de chacun dans le groupe. Les cours sur l'ayurvéda, la relation d'aide, le travail fondamental sur les postures du praticien, sa préparation physique, énergétique et psychologique ... complèteront efficacement votre formation. Vous disposerez ainsi d'une base solide pour débiter votre activité professionnelle.

Public visé : Cette formation concerne tous ceux qui veulent pratiquer le massage de bien-être et qui souhaitent proposer une pratique originale et certifiante en Abhyanga.

Sont concernés tous les publics :

- futurs professionnels du Bien-être
- professionnels de la santé, du sport, des thalassos...
- personnels en reconversion.

Pré-requis : Aucun

Objectifs de la formation :

Savoir effectuer un massage de bien-être indien Abhyanga de tradition ayurvédique d'une durée d'1h30.

Cette pratique indienne, à l'huile de sésame tiède et à l'huile de coco, permet une détente profonde et une détoxification de l'organisme, grâce à des connaissances et techniques immédiatement applicable. C'est une technique préventive et « rééquilibrante ».

Le but en fin de formation :

- Connaître les conditions favorables pour pratiquer l'Abhyanga dans le respect du receveur
- . l'accueil (prise en charge du receveur, instauration d'un climat de confiance...)
- . l'hygiène
- . l'anamnèse
- . le protocole précis ou adapté
- . la gestion de l'après massage

- Savoir effectuer l'Abhyanga à partir de mouvements précis, amples, doux mais puissants, adaptables selon les parties du corps et respectueux de chaque morphologies, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.

Contenu de formation : 35 h

– Jour 1 - 7h

Accueil des stagiaires et présentation
Attentes de chaque participant
Historique du massage
Les gestes de base
Théorie fondamentale en Ayurvédā
Les 5 éléments
Votre constitution selon l'ayurveda : les 3 doshas
Les postures du praticien, savoir protéger son dos
Mise en condition du donneur et du receveur
Huiler le corps dans le respect du massé
Démonstration de la séquence 1 (face dorsale)
Pratique aller et retour de la séquence 1

– Jour 2 - 7h

Ressenti de la 1ère journée
Exercices respiratoire et énergétiques (protection du praticien)
Base en anatomie : les muscles
Démonstration de la séquence 2
Pratique aller et retour de la séquence 2
Préparation physique du praticien
Démonstration de la séquence 3 (face ventrale)
Pratique aller et retour de la séquence 3

– Jour 3 - 7h

Auto-massages ou do in
Théorie sur le massage ayurvédique
Les cures ayurvédiques
Les huiles ayurvédiques végétales
Révision des séquences 1-2-3
Règles de base du masseur
Démonstration de la séquence 4
Pratique aller et retour de la séquence 4

– jour 4 - 7h

Pratiques énergétiques
Démonstration de la séquence 5
Pratique de la séquence 5
Pratique aller du massage ayurvédique complet
Pratique retour du massage complet
La gestion des remontées émotionnelles
Questions/réponses
Livre d'or

- Jour 5 - 7h (environ 1 mois 1/2 après)

Bilan du mois écoulé : pratiques, ressentis ...

Assouplissements de corps et exercice de sophrologie

Révision complète de l'Abhyanga et enchaînement

Le savoir-faire et le savoir-être

Evaluation sommative (à l'écrit)

Echanges (pratique) entre stagiaires (évaluation)

Ressenti des 5 jours de formation

Questions, réponses, bilan

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. Suite à une démonstration, chaque participant successivement donneur et receveur, apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuel du praticien.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect.

Evaluation des acquis de la formation :

Evaluation certificative après 15 pratiques individuelles argumentées.

Qualité du formateur : Marina Le Méhauté, formatrice au centre SUNTAYA

Formation aux massages du monde, spécialisation massages indiens de tradition ayurvédique.

Certifiée Maître praticienne en Massage du Monde, à l'institut Cassiopée de Chatou (78)

Cabinet Ô Zen cabinet.o.zen@gmail.com 06.15.36.01.60