

# PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

## Massage crânien/dos sur chaise

En Ayurvéda, on ne peut être en bonne santé que si le corps et l'esprit sont à l'équilibre. La vie actuelle ne donne pas toujours la possibilité de s'accorder 1h30 de massage ayurvédique. C'est pourquoi Je vous propose de découvrir 1 massage court de tradition indienne. Il s'agit d'une technique qui apportent rapidement, une profonde relaxation et qui sera facile à mettre en place en structures ou en entreprises.

Cette formation d'1 jour vous permet un apprentissage rapide et personnalisé des mouvements et techniques de bases du massage assis de bien-être de tradition indienne. Le travail fondamental sur les postures du praticien, sa préparation physique et énergétique compléteront la formation. Vous disposerez ainsi d'une base solide pour masser votre entourage, débiter votre activité professionnelle ou compléter votre panel de massages.

**Public visé :** accessible à tous. Cette formation concerne tous ceux qui veulent pratiquer le massage assis de bien-être dans un contexte familial ou professionnel.

**Pré-requis :** Aucun

### Objectifs de la formation :

Savoir effectuer et maîtriser 1 massage assis de bien-être, de 10 min à 20 min (1 protocole/1 jour) :

- Le massage Crânien/dos sur chaise (1 jour)

### Le but en fin de formation :

- Connaître les conditions favorables pour pratiquer le massage de bien-être dans le respect du receveur
  - . l'accueil (prise en charge du receveur, instauration d'un climat de confiance...)
  - . l'hygiène
  - . l'anamnèse rapide
  - . les gestes précis ou adapté
  - . la gestion de l'après massage
- Savoir effectuer 1 massage assis de bien-être avec protocole dans le respect de chaque morphologie, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.

## **Contenu de formation : 7 h**

### **Jour 1 - 7h : Massage crânien/dos (sur chaise) Habillé et sans huile**

- Accueil des stagiaires et présentation
- Théorie fondamentale : le toucher ; l'ayurvéda ; le travail en entreprise
- Les gestes techniques de base
- Les postures du praticien, savoir protéger son dos
- Démonstration du protocole complet
- Mise en condition du donneur et du receveur et pratiques
- Adaptations avec et sans chaise ergonomique
- le respect du massé et de sa demande
- Variante du massage : relaxant ou tonique
- Variante de durée du protocole
- Pratique entre stagiaire aller et retour du massage (Evaluation)
- Ressentis de la journée de formation
- Questions, réponses, livre d'or, bilan.

### **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique, sur le plaisir de communiquer par le toucher afin d'apporter détente et bien-être à la personne massée.  
Suite à une démonstration, chaque participant sera successivement donneur et receveur.
- 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 :**

Evaluations formative et sommative certificatives après 15 pratiques individuelles argumentées, soit 5h d'entraînement. Celles-ci sont consignées et commentées. Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire.

**Qualité du formateur :** Marina Le Méhauté, formatrice SUNTAYA  
Sophrologue et Formatrice en massages de bien-être.  
Certifiée Maître praticienne en Massage du Monde, à l'institut Cassiopée de Chatou (78)  
[Cabinet.o.zen@gmail.com](mailto:Cabinet.o.zen@gmail.com) 06.15.36.01.60