

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Massages Pieds et mains au bol Kansu

En Ayurvéda (connaissance de la vie), 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 2 massages courts de tradition indienne. Il s'agit de techniques qui apportent rapidement, une profonde relaxation et qui sont faciles à mettre en place en structures ou en entreprises.

Cette formation de 2 jours vous permet un apprentissage rapide et personnalisé des mouvements et techniques de bases du massage de bien-être de tradition indienne. L'attention est portée également sur les postures du praticien, sa préparation physique et énergétique 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 de bien-être dans un contexte familial ou professionnel.

Pré-requis : Aucun

Objectifs de la formation :

Savoir effectuer et maîtriser 2 massages de bien-être, de 15 min à 45 min (2 protocoles/2 jours) :

- Le massage des Pieds au bol Kansu et le massage traditionnel des mains (2 jours)

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
 - . les gestes précis ou adapté
 - . la gestion de l'après massage
- Savoir effectuer 2 massages de bien-être avec protocole, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.

Contenu de formation : 14 h

- **2 Jours - 14h : Massage des pieds au bol kansu et Massage traditionnel des mains.**

Jour 1 - 7h

Accueil des stagiaires et présentation
Théorie sur les traditions ayurvédiques, les Doshas et le bol kansu
Postures et Gestes de bases
Démonstration du protocole complet (pieds) sur table de massage
Présentation des différentes zones (énergétiques et réflexes) des pieds
Pratique aller et retour du massage des pieds
Règles de base du masseur

Jour 2 - 7h

Partage des ressentis
Exercices respiratoires et énergétiques (protection du praticien)
Assouplissement corporel
Démonstration du protocole (mains)
présentation des différentes zones (énergétiques et réflexes) des mains
pratique du massage des mains, ressentis
Différentes pratiques : sur chaise, table de massage
La gestion des remontées émotionnelles
Evaluations
Questions/réponses/bilan/livre d'or

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 de chaque protocole. 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 06.15.36.01.60