



# Formation massage Ayurvédique « Abhyanga »

---



## Description du massage

Venu d'Inde et basé sur la théorie des doshas, il s'agit d'un massage énergétique qui a un rôle fondamental pour garder un état de santé équilibré.

**Bienfaits** : Il va rétablir la circulation des énergies dans le corps. Il a une action relaxante, aide à éliminer les toxines et agit sur les troubles du sommeil.

**Manceuvres** : Effleurages, Lissages, pétrissages

**Pré-requis** : Pas de pré-requis

## Objectif de la formation / Aptitude / Compétences

**Objectif** : Acquérir une nouvelle prestation afin de compléter des techniques déjà pratiquées. Proposer un nouveau massage à sa clientèle.

**Aptitude** : A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de donner un massage Abhyanga d'une durée d'une heure à ses clientes.

**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.

**Durée de la formation** : 2 jours de 8 heures soit 16 heures

**Horaires** : 9h00 - 12h30 / 13h30 - 18h00

**Public concerné** : Artisan ou salarié d'entreprise artisanale d'esthétique ou de bien-être. Personne en voie de reconversion

# Déroulement de la formation :

## Jour 1 : durée 8 heures

### **Théorie : Durée : 1 heure**

- Accueil et présentation des stagiaires
- Origine et histoire du soin : ou, quand, comment et qui ?
- Effet physiologique des manœuvres :
- Utilisation des différentes manœuvres
- Durée, tarif, instauration du soin dans l'entreprise

### **Pratique : Durée : 7 heures**

- Mise en place d'un protocole avec apprentissage des manœuvres.
- Travail en binômes. Le stagiaire donne et reçoit le protocole.

## Jour 2 : durée 8 heures

### **Pratique : Durée : 8 heures**

- Techniques manuelles des manœuvres sur le corps, apprentissage des manœuvres.
- Déroulement complet du soin
- Evaluation des stagiaires, révision mnémotechnique

## Méthode pédagogique

**Théorie :** Livret théorique avec planches pédagogiques remis aux apprenants.

**Pratique :** Démonstrations, application, ressenti

## 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 et attestation de présence individuelle

**Appréciation des résultats :** Questionnaire de satisfaction délivré et complété à la fin de la formation.

**Délai d'accès :** Inscription possible 2 jours avant le début de la formation (si la session n'est pas complète)

**Organisation:** Cours collectif : 6 personnes maximum – Travail sur modèles fourni par le centre Source de Beauté Formation puis en binôme pour les massages, de façon à recevoir et à donner le massage de bien-être.

### **Evaluation du stagiaire en fin de formation :**

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

Grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation envoyé par mail aux stagiaires 1 mois après la formation.

Le stagiaire devra réaliser le protocole d'une durée de 1 heure. Il sera observé et évalué par le formateur.

Grille d'évaluation des acquis en fin de formation (à chaud) délivrée et complétée par les stagiaires à la fin des 2 jours de formations.

### **Equipe pédagogique :**

Toutes nos formatrices sont des professionnelles dans le domaine du bien-être et de la beauté. Elles sont toutes diplômées et exercent en clientèle ;

- Alexandra GAILLOT
- Amandine CAZORLA MARTINEZ

### **Formalités administratives :**

**Sont remis aux stagiaires avant la formation :** CGV, Règlement intérieur, devis, conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation, programme de formation.

### **Accessibilité :**

Dans le cas où une personne à mobilité réduite se présente à une de nos formations, nous dispensons ces formations dans nos locaux adaptés. Ils sont accessibles pour toutes personnes à mobilité réduite.

Nos salles de formation sont adaptées aux différents besoins (surface, matériels...).