



PLAN DE FORMATION MASSAGE AYURVEDIQUE ABHYANGA

Le massage ayurvédique, comme tous les massages traditionnels, est associé à une culture. Il faut s'en imprégner un minimum, comprendre la philosophie du massage afin de pouvoir se l'approprier.

Dans une alternance de mouvements lents ou plus toniques, ce massage procure une profonde détente. Traditionnellement pratiqué dans le cadre familial, il est aujourd'hui l'un des massages du monde les plus demandé.

Massage doux qui soulage bien les articulations et assure un véritable lâcher-prise.

OBJECTIF

- ✓ Réaliser un soin complet traditionnel indien
- ✓ Pratiquer un massage ayurvédique de style « Abhyanga » de 1h
- ✓ S'initier au massage plantaire avec le bol « Kansu »

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon).
- Matériel à apporter par le stagiaire :
1 petite et 2 grandes serviettes + stylo pour prendre des notes

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être / personne en reconversion.

PREREQUIS NECESSAIRE

Pas de prérequis technique.

Cette action de formation peut être suivie en formation initiale ou en perfectionnement.

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1 matin :

Théorie :

Histoire, grands principes de l'ayurvéda,
Indications et contre-indications au massage,
Spécificité du massage ayurvédique

Pratique :

Techniques fondamentales du massage ayurvédique : lissage, symbolique dans le massage
Donneur/receveur : protocole des techniques fondamentales
Protocole du dos : démonstration, donneur/receveur

Jour 1 après-midi :

Protocole du dos (suite) : démonstration, donneur/receveur

Jour 2 matin :

Questions / Réponses
Révision protocole du dos
Protocole des jambes arrière : démonstration, donneur/receveur

Jour 2 après-midi :

Protocole des jambes arrière (suite) : démonstration, donneur/receveur

Jour 3 matin :

Questions / Réponses
Théorie
Révision protocole de face arrière
Protocole des jambes avant : démonstration, donneur/receveur
Protocole des pieds au bol « kansu » : démonstration, donneur/receveur

Jour 3 après-midi :

Protocole des jambes avant – pieds (suite) : démonstration, donneur/receveur

Jour 4 matin :

Questions / Réponses
Révision protocole des jambes avant
Protocole du buste avant : démonstration, donneur/receveur

Jour 4 après-midi :

Protocole du buste avant (suite) : démonstration, donneur/receveur

Jour 5 matin :

Questions/Réponses
Révision protocole de face avant
Révision protocole de face arrière

Jour 5 après-midi :

Evaluation fin de formation : exécuter un protocole de massage ayurvédique de 1h

Bilan de fin de formation

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 5 jours – 35h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour

TARIF : 990 €