



PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE ABHYANGA

Présentation de la formation : Le **massage Abhyanga** est un massage ayurvédique traditionnel, réalisé lentement avec des huiles chaudes, visant à rééquilibrer le corps et l'esprit. Cette technique favorise la détente profonde, l'élimination des tensions, la stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, ainsi que la revitalisation générale. **Ces techniques de massage s'inscrivent dans une approche de relaxation et d'accompagnement au bien-être, sans finalité thérapeutique et sans visée médicale.**

But : Au fil de cette formation, je vous montrerai comment faire de vos mains un véritable vecteur d'harmonie et de détente. Vous apprendrez à utiliser les huiles et les gestes doux pour stimuler la circulation, équilibrer l'énergie et favoriser une relaxation profonde. Je partagerai avec vous mon savoir-faire et mes conseils pour que vous puissiez offrir à vos clients un massage ayurvédique apaisant, revitalisant et réconfortant. Rejoignez-moi pour une formation bienveillante et inspirante.

Objectifs :

- **Maîtriser** les techniques de lissage et d'onction à l'huile pour harmoniser corps et esprit.
- **Stimuler** la circulation sanguine et énergétique selon les principes ayurvédiques.
- **Favoriser** la détente profonde et l'équilibre physique et mental du client.

Durée : 2 journées de 7h soit 14h de formation

Tarif : Tarif formation individuelle : 620€ - Tarif formation en groupe : 490€

Pré-requis et participants : Aucun ; cette formation s'adresse à un public débutant ou à un public ayant déjà des connaissances en massage bien-être.

Public : Chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi et particuliers

Modalités d'accès : Entretien téléphonique d'analyse des besoins

Modalités d'exécution : Formation présentiel synchrone

Modalités de suivi, d'encadrement et d'évaluation :

Supervision, correction de la posture et de la précision des gestes. Suivi par Contrôle en continu du niveau des stagiaires (observation, mise en situation et feedback), et validation des acquis par la mise en pratique sur modèle + Questionnaires.

Programme :

JOURNÉE 1 - Matin :

- Présentation des stagiaires et de la formatrice
- Présentation du programme détaillé de la formation avec les objectifs à atteindre.
- Les bienfaits de ce massage et les contre-indications (questions à poser lors de la prise de rendez-vous).
- Déroulement du massage, accueil client
- Démonstration sur la stagiaire afin de ressentir le massage
- Pratique des stagiaires sur le protocole reçu partie dos

JOURNÉE 1 - Après-midi :

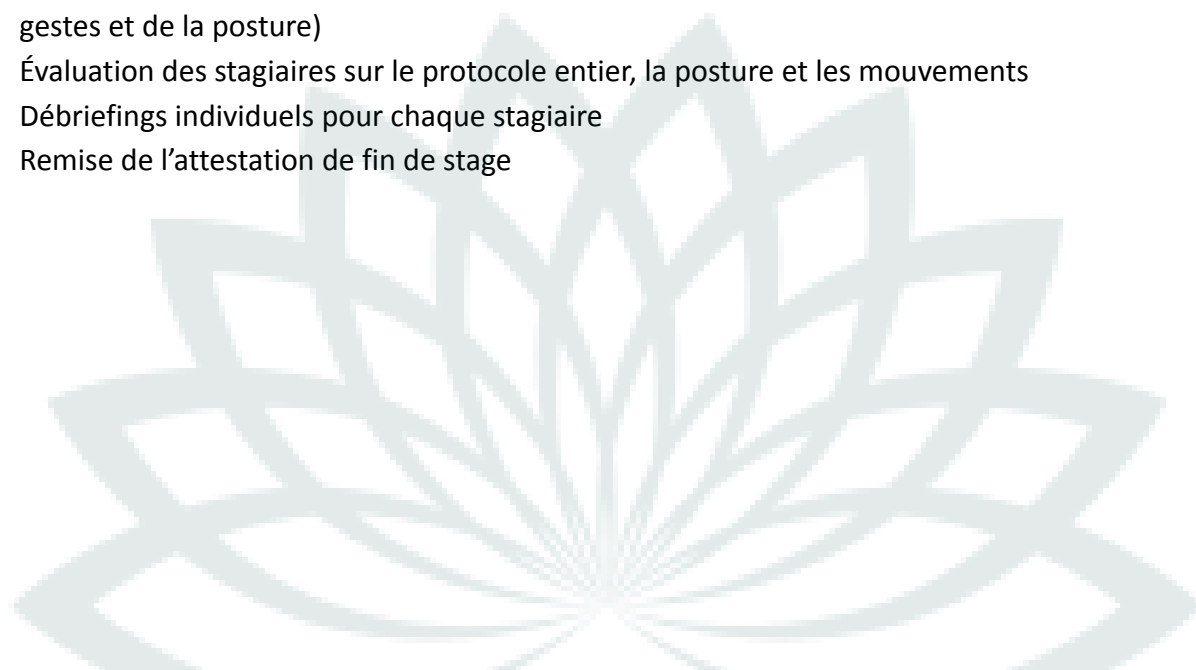
- Pratique des stagiaires sur le protocole des jambes
- Révision sur toutes la partie dorsale
- Questions (si la stagiaire à besoin d'information)

JOURNÉE 2 - matin :

- Debriefing de la journée précédente et rappel des objectifs
- Révisions de la pratique de la veille oralement et questions si besoin.
- Démonstration des manœuvres sur les jambes avant sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur les jambes avant (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)

JOURNÉE 2 - Après-midi :

- Démonstration des manœuvres sur le ventre, bras et visage sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur le ventre, bras et visage (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)
- Évaluation des stagiaires sur le protocole entier, la posture et les mouvements
- Débriefings individuels pour chaque stagiaire
- Remise de l'attestation de fin de stage



Déroulé pédagogique - Formation massage ABHYANGA

Jour 1 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 10h00	Accueil des stagiaires + Tour de table Présentation générale du massage abhyanga Bienfaits/Contre-indications + déroulement séance type	Livret de formation + Présentation orale	Observation, Jeux de questions/réponses
10h00 - 10h15	Pause		
10h15 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Dos <u>Manoeuvres</u> : -Relaxante :(lissage, lissage circulaire, percussion, étirement)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	Pause déjeuner		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Jambes arrières -Relaxante :(lissage, lissage circulaire, percussion, étirement)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	Pause		
14h45 - 17h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : dos+ jambes arrières -Relaxante :(lissage, lissage circulaire, percussion, étirement)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique

Jour 2 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 09h15	Debriefing de la journée précédente, rappel des objectifs	Discussion en groupe	Observation de la compréhension, Jeux de questions/réponses
09h15 - 10h30	Révisions de la pratique de la veille	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
10h30 - 10h45	Pause		
10h45 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Jambes avant -Relaxante :(lissage, lissage circulaire, percussion, étirement)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	Pause déjeuner		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Ventre, bras -Relaxante :(lissage, lissage circulaire, percussion, étirement)	Pratique supervisée	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	Pause		
14h45 - 16h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Visage -Relaxante :(lissage)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
16h00 - 17h00	Evaluation finale de la stagiaire sur massage complet en autonomie + QCM final + Remise des attestations de fin de formation	Pratique évaluée + QCM final	Observation, Jeux de questions/réponses + QCM théorique final + Remise des attestations