

# PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

## AYURVEDIQUE (Abhyanga)

Longtemps délaissé, l'art du massage de bien-être reprend aujourd'hui naturellement sa place. Il se retrouve parmi les techniques les plus recherchées par les clients. Pour renouer avec cet art du toucher et la relation de confiance qui l'accompagne, je vous propose un voyage en Indes au travers son massage traditionnel ayurvédique effectué à l'huile de sésame chaude et à l'huile de coco.

Cette formation de 5 jours ( 4 jours puis 1 jour, 1 mois plus tard) vous permet un apprentissage rapide et personnalisé de chacun dans le groupe. Les cours sur l'ayurvéda, la relation d'aide, le travail fondamental sur les postures du praticien, sa préparation physique, énergétique et psychologique ... compléteront efficacement votre formation. Vous disposerez ainsi d'une base solide pour débiter votre activité professionnelle.

**Public visé :** Cette formation concerne tous ceux qui veulent pratiquer le massage de bien-être et qui souhaitent proposer une pratique originale et certifiante en Abhyanga.

Sont concernés tous les publics :

- futurs professionnels du Bien-être
- professionnels de la santé, du sport, des thalassos...
- personnels en reconversion.

**Pré-requis :** Aucun

### Objectifs de la formation :

Savoir effectuer un massage de bien-être indien Abhyanga de tradition ayurvédique d'une durée d'1h30.

Cette pratique indienne, à l'huile de sésame tiède et à l'huile de coco, permet une détente profonde et une détoxification de l'organisme, grâce à des connaissances et techniques immédiatement applicable. C'est une technique préventive et « rééquilibrante ».

Le but en fin de formation :

- Connaître les conditions favorables pour pratiquer l'Abhyanga dans le respect du receveur
  - . l'accueil (prise en charge du receveur, instauration d'un climat de confiance...)
  - . l'hygiène
  - . l'anamnèse
  - . le protocole précis ou adapté
  - . la gestion de l'après massage
- Savoir effectuer l'Abhyanga à partir de mouvements précis, amples, doux mais puissants, adaptables selon les parties du corps et respectueux de chaque morphologies, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.

## Contenu de formation : 40h

### - Jour 1 - 8h

Accueil des stagiaires et présentation  
Attentes de chaque participant  
Historique du massage  
Les gestes de base  
Théorie fondamentale en Ayurvéda  
Les 5 éléments  
Votre constitution selon l'ayurveda : les 3 doshas  
Les postures du praticien, savoir protéger son dos  
Mise en condition du donneur et du receveur  
Huiler le corps dans le respect du massé  
Démonstration de la séquence 1 (face dorsale)  
Pratique aller et retour de la séquence 1

### - Jour 2 - 8h

Ressenti de la 1ère journée  
Exercices respiratoire et énergétiques (protection du praticien)  
Base en anatomie : les muscles  
Démonstration de la séquence 2  
Pratique aller et retour de la séquence 2  
Préparation physique du praticien  
Démonstration de la séquence 3 (face ventrale)  
Pratique aller et retour de la séquence 3

### - Jour 3 - 8h

Auto-massages ou do in  
Théorie sur le massage ayurvédique  
Les cures ayurvédiques  
Les huiles ayurvédiques végétales  
Révision des séquences 1-2-3  
Règles de base du masseur  
Démonstration de la séquence 4  
Pratique aller et retour de la séquence 4

### - jour 4 - 8h

Yoga  
Démonstration de la séquence 5  
Pratique de la séquence 5  
Pratique aller du massage ayurvédique complet  
Pratique retour du massage complet  
La gestion des remontées émotionnelles  
Questions/réponses  
Livre d'or

- Jour 5 - 8h (environ 1 mois après)

Bilan du mois écoulé : pratiques, ressentis ...

Assouplissements de corps et exercice de sophrologie

Révision complète de l'Abhyanga et enchaînement

Le savoir-faire et le savoir-être

Evaluation sommative (à l'écrit)

Echanges (pratique) entre stagiaires et la formatrice (évaluation)

Ressenti des 5 jours de formation

Questions, réponses, bilan

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

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. Suite à une démonstration, chaque participant successivement donneur et receveur, apprend des enchaînements précis.
- 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 somative certificative après 30 pratiques individuelles argumentées.

**Qualité du formateur :** Marina Le Méhauté, formatrice SUNTAYA

Formation au massage du monde, spécialisation massages indiens de tradition ayurvédique.

Certifiée Maître praticienne en Massage du Monde, à l'institut Cassiopée de Chatou (78)