



FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE **ABHYANGA** (Est de l'Inde)

Niveau de difficulté : ① ② ③ ④ ⑤

Durée du protocole : 75 minutes sur table

<u>Module</u>	En groupe ou en formation privée
<u>Durée de la formation</u>	35 heures sur 5 journées + 1 journée de certification
<u>Tarif de la formation</u>	900 € en financement personnel. 1400 € avec prise en charge (CPF - Opco - Employeurs - Pôle Emploi, etc.).

« LE PILER DES MASSAGES HOLISTIQUES »

L'ayurvéda est, très certainement, la plus vieille médecine du monde.

Cette médecine, reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé comme une médecine à part entière, implique un art de vivre concret et spirituel constitué de régime alimentaire, de détoxification, de différentes techniques de purification, de yoga, d'exercices respiratoires, de méditation, d'utilisation de remèdes à base de plantes ou de minéraux, de massages ainsi que d'autres méthodes de guérison holistiques.

Plus qu'une médecine, c'est une philosophie de vie qui prend en charge l'être humain dans sa globalité (physique, mental, émotionnel et spirituel) en s'appuyant sur l'observation des cinq éléments de l'univers (l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre), sur les 3 énergies dynamiques (Vata, Pitta et Kapha) qui gouvernent le corps et l'esprit et qui déterminent la constitution et le caractère propres à chaque personne.

Chaque dosha est associé à un ou deux éléments fondamentaux de l'Ayurvéda et le tout engage notre personnalité, aussi :

- ✓ Vata combine l'air et l'éther, la personne est rapide, fine et vive,
- ✓ Pitta combine l'eau et le feu, la personne est explosive,
- ✓ Kapha combine l'eau et la terre, la personne est solide et calme.

Selon ces profils ayurvédiques, lorsque le dosha dominant est perturbé, l'organisme souffre de dysfonctionnements ou de pathologies.

Le massage Abhyanga, qui veut dire « massage à l'huile » est une des pratiques les plus anciennes de la médecine ayurvédique et reste le pilier des méthodes de guérison holistique.

Issu de la tradition de l'Est de l'Inde, ce massage Abhyanga est, aujourd'hui, le plus populaire des massages indiens.

Il a pour objectif de remettre du mouvement dans le corps tout en calmant l'esprit.

Mêlé de gestuelles douces et toniques, enveloppantes et rythmées, il combine des manœuvres lentes et profondes, superficielles et relativement cadencées.

Il permet de repérer les tensions et de les libérer, permettant aux énergies de retrouver un flux fluide et harmonieux pour une meilleure préservation du capital santé de la personne massée.

Grâce aux huiles spécifiques utilisées, selon le dosha dominant de la personne massée, ce massage est très efficace pour réduire la tension nerveuse, améliorer la digestion et dynamiser la circulation sanguine, assouplir les articulations, éliminer les déchets corporels, améliorer l'état de la peau ainsi que la gestion du stress et des émotions.

Un délice d'évasion et de reconnexion !

Rappel important : Le terme « massage », ici utilisé, désigne des manœuvres de bien-être n'ayant aucune visée thérapeutique. Le massage de bien-être ne relève ni du champ de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tels que définis par le Code de la Santé Publique. Comme son nom l'indique, il cible le relâchement, la détente et la relaxation physique et psychique. Il ne se substitue, en aucun cas, à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

Délais d'accès

2 jours à compter de la réception de votre contrat d'inscription et du règlement de l'acompte sauf si la session est complète entre temps.

Objectifs

- Démontrer la bonne assimilation des notions de base de la médecine ayurvédique et de la présentation théorique et spécifique au **Massage Ayurvédique Abhyanga**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage Ayurvédique Abhyanga** en 75 minutes sur table.

Pré requis

Savoir lire, écrire, parler et comprendre la langue française.

Public concerné

- Professionnels du bien-être, de l'esthétique ou de la santé souhaitant faire évoluer leurs compétences,
- Personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle.

Durée de formation

35 heures sur 5 jours

En différé : Rendez-vous de présentation à l'examen final pour exécuter la prestation de **Massage Ayurvédique Abhyanga** devant le jury, composé de trois personnes, afin de valider le titre professionnel.

Ce rendez-vous de validation sera organisé lors d'une journée prévue tous les 3 à 6 mois.

Horaires de formation

Accueil de 8 : 30 à 8 : 45.

Formation de 9 : 00 à 17 : 00 avec une coupure de 1 : 00 pour déjeuner.

Les horaires pourront être légèrement modifiés selon l'avancement de la pratique en groupe.

Des temps de pauses seront observés au cours du programme.

Lieu de formation

18, Rue de la Camargue - 30 230 - BOUILLARGUES

Nombre de participant

En groupe : de 2 à 6 stagiaires maximum afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

Accessibilité handicap

S'il existe un besoin d'accessibilité handicap, merci de nous contacter afin de trouver, ensemble, une solution adaptée.

Encadrement

L'équipe de « **MA FORMATION ZEN** » vous guidera, vous conseillera et vous corrigera dans l'acquisition de vos nouvelles compétences et ce, tout le long de la session de formation.

Pédagogie

Nos formations en présentiel sont basées sur une méthode active, participative et ludique afin de vous rendre acteur et actrice de votre apprentissage.

La partie théorique est axée sur une vérification de la bonne assimilation des notions contenues dans visionnage d'une présentation ciblant les spécificités du protocole **Massage Ayurvédique Abhyanga**.

Cette fraction théorique sera évaluée par un QCM pour vérifier la bonne intégration des informations reçues.

La partie Pratique est constituée de l'apprentissage des techniques, postures et gestuelles du protocole du **Massage Ayurvédique Abhyanga**.

Elle permet, à chaque stagiaire, d'exécuter des exercices concrets, de pratiquer et de recevoir le massage complet pour pleinement apprécier les effets et les ressentis et ce, sous l'œil attentif, les conseils et les corrections de l'équipe de « **MA FORMATION ZEN** ».

Un support pédagogique détaillé (version papier) et ses annexes seront remis à chacun des stagiaires.

Evaluation

Après cet apprentissage expérientiel, l'acquisition des compétences sera évaluée par une épreuve pratique de mise en situation réelle.

Chaque stagiaire effectuera, intégralement, le protocole du **Massage Ayurvédique Abhyanga** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

Une attestation de formation sera remise au stagiaire ayant validé l'acquisition de ces compétences.

Certification

Rendez-vous de présentation à l'examen final pour exécuter la prestation de Massage Ayurvédique Abhyanga devant le jury, composé de trois personnes, afin de valider le titre professionnel.

Ce rendez-vous de validation sera organisé, en différé, lors d'une journée prévue tous les 3 à 6 mois.

Un parchemin nominatif et numéroté sera remis au stagiaire ayant validé l'acquisition de ces compétences et ayant reçu l'approbation du Jury.

Votre avis compte

Afin d'améliorer la qualité de nos prestations de formation, un questionnaire à chaud sera à remplir à la fin de la session de formation.

Suivi post formation

Il est nécessaire de connaître vos ressentis et l'aisance acquise dans votre pratique personnelle.

Un questionnaire à froid vous sera donc mailé dans les 30 jours suivant votre formation.

Nous vous remercions de prendre le temps d'y répondre car il nous permet d'améliorer le contenu et l'animation de nos formations et de garantir le suivi de nos stagiaires..

Durant cette période, l'équipe de « **MA FORMATION ZEN** » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions.

Une séance de révision peut-être programmée si nécessaire.

Matériel à disposition

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, huile végétale, huiles essentielles, holster, etc.) est mis à la disposition des stagiaires durant le temps de la formation.

Vous n'avez aucun matériel à apporter.

Nécessaire à amener

- Tenue légère et confortable pour la pratique (style sport),
- Chaussons ou chaussettes,
- 1 maillot de bain (maillot slip/boxer pour les hommes, Maillot 2 pièces pour les Dames),
- 1 drap de bain +, 1 serviette de toilette,
- Repas froid (pas de micro-ondes),
- Pendant cette période sanitaire, le port du masque est obligatoire mais votre sourire reste de rigueur 😊

Conseillé :

- Avoir des ongles courts.
- Avoir un « chouchou » ou une barrette pour attacher les cheveux longs.
- Ne pas être trop maquillé(e).

Contre-indications pour les stagiaires :

Pendant la formation, chaque stagiaire va masser une personne et être massé à son tour.

Comme tout sujet désirant se faire masser, il est important de ne pas souffrir de grosses pathologies.

Pour garantir votre sécurité, un questionnaire santé à remplir vous sera adressé.

Les formations utilisant des huiles essentielles ne sont pas ouvertes aux personnes enceintes (ou en suspicion de grossesse) ni aux mamans en période d'allaitement.

En cas de doute et avant de vous inscrire, si vous répondez à une des pathologies suivantes, nous vous invitons à demander un avis médical et/ou une autorisation médicale à votre médecin traitant afin d'avoir l'assurance de pouvoir participer à cette formation.

Grossesse ou suspicion de grossesse - être en période d'allaitement - problèmes cardiaque importants - cancer, tumeur, ou être en cours de traitement (chimio ou rayons) - douleurs dorsales importantes - hernie discale - blessures ligamentaires ou musculaires - maladies inflammatoires - douleurs abdominales - nausées - plaies ou cicatrices récentes - avoir été opéré depuis - de 6 mois - affections cutanées contagieuses - forte fièvre depuis 24 heures - infections bactériennes ou virales - Covid-19 ou VIH.

L'équipe de « MA FORMATION ZEN » ne saurait être tenue responsable de quelconques complications médicales pouvant survenir durant ou à l'issue de la formation.

Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

RÉCEPTION - De 8 h 30 à 9 h 00 du jour 1.

- Accueil des stagiaires
- Partie administrative
- Présentation et collation de bienvenue.

PARTIE THÉORIE - De 9 h 30 à 17 h 00 du jour 1.

- Introduction à l'Ayurvéda,
- Présentation du **massage Ayurvédique Abhyanga**,
- Ses origines, sa philosophie, ses bienfaits, ses contre-indications,
- Comprendre les 3 doshas (« humeurs » en ayurvéda) et les mélanges aromatiques utilisés selon le dosha,
- QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans les présentations théoriques.
- Questions - réponses et débriefing journalier,

PARTIE PRATIQUE - De 9 h 00 du Jour 1 à 12 h 00 du Jour 5.

- Préparation des synergies et de l'espace de travail,
- Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne),
- Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- Révisions et échanges sur les acquis de la veille,
- Pratique en binôme,
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « MA FORMATION ZEN ».

VALIDATION - De 13 h 00 à 16 h 30 du jour 5.

- Visualisation du protocole dans l'espace,
- Mise en situation réelle notée. Les stagiaires sont évalués par la pratique du protocole complet sur un(e) binôme pour attester de l'acquisition des nouvelles compétences.

AUTRE - De 16 h 15 à 17 h 00

- Feedback sur la session de formation,
- Remise des attestations de formation aux stagiaires ayant validé l'acquisition des compétences,
- Remplissage du questionnaire à froid.

EN DIFFÉRÉ - Rendez-vous de certification

- Prestation effectuée devant un Jury composé de 3 personnes.
- Remise des parchemins nominatifs et numérotés aux stagiaires ayant validé l'acquisition des compétences e ayant reçu l'approbation du jury,
- Remplissage du questionnaire à froid



Véronique ESPEISSE SERVILLE - MA FORMATION ZEN

Enregistrée sous le n° 76300412830 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
18, Rue de la Camargue - 30 230 BOUILLARGUES

Siret : 499 975 829 00023 - APE 96099Z

Tél : 07 68 14 38 64 - Email : contact@maformationzen.fr

Afin de garantir la qualité de notre enseignement, les formations sont effectuées en petit groupe et les places en sont limitées.
Nous vous invitons à nous contacter afin de vous assurer qu'il reste des places disponibles sur les dates proposées.
Vous pouvez, également, effectuer cette formation à titre privé mais uniquement en semaine et sur rendez-vous.
Pour tout renseignement, question ou élément complémentaire, vous pouvez nous contacter par mail ou par téléphone.

Au plaisir de vous recevoir ☺

Votre formatrice
Véronique ESPEISSE SERVILLE

