



FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE

ABHYANGA (Nord de l'Inde)

Code CPF - RS 5236 - Protocole de Shizen School

Niveau de difficulté : ① ② ③ ④ ⑤

Durée du protocole : **75 minutes sur table**

<u>Module</u>	En groupe
<u>Durée de la formation</u>	35 heures sur 5 journées + 1 rendez-vous de certification
<u>Tarif de la formation</u>	900 € en financement personnel. 1400 € avec prise en charge CPF

« 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

Le délai incompressible de 11 jours ouvrés est observé par le CPF. Durant ce délai, aucune possibilité d'inscription n'existe.

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 de réorientation professionnelle.

Durée de formation

35 heures sur 5 jours + en différé, un rendez-vous de certification (en présentiel ou en visio).

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 8 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.
Un tableau de réalisation de pratiques personnelles, à remplir au fur et à mesure de vos prestations et à nous adresser dans les 30 jours, vous sera remis à l'issue de la session de formation.

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. Cette attestation permet de débiter la pratique personnelle, de prouver votre présence au stage mais ne se substitue pas au parchemin de certification adressé par Shizen School.

Certification

En différé, rendez-vous de certification pour exécuter la prestation (en tout ou en partie) du Massage Ayurvédique Abhyanga, 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 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 90 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.

Matériel à disposition

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, serviettes, draps, 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),
- Repas froid ou chaud (micro-ondes),
- Par mesure d'hygiène, le port du masque est obligatoire pour le massage des zones hautes et du visage, 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 pathologies importantes et pour garantir votre sécurité, vous devrez nous informer de toute pathologie connue par vous-même.

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 (Au fil de l'eau).

- 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.

- 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 (en présentiel ou en visio)

Durant ces journées de formation, chaque groupe aura, normalement, effectué :

- 1 massage de la face postérieure,
 - 1 massage de la face antérieure,
 - 3 massages complets.
- Soit 4 massages complets,

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