



FORMATION MASSAGE ÉNERGÉTIQUE INDIEN (Issu de l'Ayurvéda)

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>	21 heures sur 3 journées
<u>Tarif de la formation</u>	480 € en financement personnel. 720 € avec prise en charge (Opco - Employeurs - Pôle Emploi, etc.).

« UNE RENAISSANCE À PORTÉE DE MAIN »

L'Ayurvéda est une médecine traditionnelle indienne qui signifie "science de la vie" en sanscrit... c'est certainement la plus vieille médecine du monde et c'est même une médecine sacrée !

La théorie s'appuie sur la croyance que le *Prana*, l'énergie vitale, ne peut circuler librement dans le corps si elle est obstruée un mélange de toxines tant physiques que mentales.

Elle prend en charge l'Être humain dans sa globalité en mêlant le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel et part du principe qu'il existe, en chacun de nous, 3 doshas (ou 3 énergies dynamiques) Vata, Pitta et Kapha qui gouvernent notre corps et notre esprit et qui déterminent notre constitution et notre caractère.

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 Énergétique Indien, est une des pratiques les plus anciennes de la médecine ayurvédique et reste le pilier des méthodes de guérison holistique.

Issue de la tradition du nord de l'Inde, ce massage a des vertus qui dépassent le simple effet relaxant et tonifiant d'un massage.

Il s'agit d'un massage total du corps, à la fois doux, tonique, enveloppant et rythmé qui alterne des manœuvres profondes mais lentes (permettant de repérer les zones de tensions) et des manœuvres superficielles mais beaucoup plus cadencées (libérant ces mêmes tensions).

Son objectif est de créer un rééquilibrage énergétique et, grâce aux propriétés du mélange aromatique utilisé généreusement (et selon le profil ayurvédique de la personne) ainsi qu'à la gestuelle douce et tonique de ce protocole, les énergies auront un flux fluide et harmonieux, préservant, ainsi, le capital santé de la personne massée.

Aucune partie du corps n'est délaissée, le corps entier est massé : cuir chevelu, visage, corps, pieds, orteils, mains, doigts et paumes, zones où s'accumulent de nombreuses tensions.

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 moment extrêmement libérateur !

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 acquisition des notions théoriques contenues dans la présentation théorique du **Massage Énergétique Indien**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage Énergétique Indien** en 75 minutes sur table.

Prérequis

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

Public concerné

Tout public.

Durée de formation

21 heures sur 3 jours - 7 heures de formation par jour.

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 afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

Accessibilité handicap

S'il existe un besoin de compensation 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 la présentation ciblant les spécificités du protocole du **Massage Énergétique Indien**.

Cette fraction théorique est 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 Énergétique Indien**.

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) vous sera remis à l'issue de la formation et sera à nous adresser dans les 30 jours suivant la fin de la 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 Énergétique Indien** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

Validation

La validation est réputée acquise la note de 12 sur 20 points à la partie pratique.

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

En cas de non-validation, une date ultérieure de validation sera planifiée pour laisser un temps supplémentaire de pratique personnelle au stagiaire.

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, 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 du haut thorax et du visage mais votre sourire sera 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 15 à 10 h 30 du jour 1.

- Présentation du **massage Énergétique Indien**,
- Ses origines, sa philosophie, ses bienfaits, ses contre-indications,
- Notions sur la philosophie de la médecine Ayurvédique (Éléments, doshas, dhatus, nadis, etc.)
- Les huiles essentielles et mélanges aromatiques utilisés dans ce protocole,
- QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans la présentation.

PARTIE PRATIQUE - De 11 h 00 du Jour 1 à 12 h 00 du Jour 3 (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,
- 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 3.

- 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.

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.

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

