



## **FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE**

### **ABHYANGA** (Nord de l'Inde)

**Code CPF - RS 5236** - Pratiquer le Massage Abhyanga

Niveau de difficulté : ① ② ③ ④ ⑤

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

---

<b>Module</b>	En groupe
<b>Durée de la formation</b>	35 heures sur 5 journées + 1 rendez-vous de certification
<b>Tarif de la formation</b>	1 400 € - Rendez-vous de certification compris

---

#### « LE PILER DES MESSAGES 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 ayurvédiqes, 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 ayurvédiqes et reste le pilier des méthodes de guérison holistique.

Issu de la tradition du Nord 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 ainsi que de légers stretchings.

Ce puissant nettoyage énergétique libère les tensions corporelles et permet 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, 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.

### **Objectifs**

- Démontrer la bonne assimilation des notions de base de la médecine ayurvédique et des notions contenues dans 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.

### **Prérequis**

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 et 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 la 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 10 pratiques personnelles, à remplir au fur et à mesure de vos prestations, est à nous ramener le jour du rendez-vous de certification.

En cas de rendez-vous de certification en visio, il devra nous être adressé, par mail, 1 semaine avant ledit rendez-vous.

### **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.

Un parchemin nominatif sera remis au stagiaire ayant validé, devant Jury, l'acquisition de ces compétences.

### **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.

Durant cette période, l'équipe de « Ma Formation Zen » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions.

Un questionnaire à froid vous sera mailé dans les 60 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.

### **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) et votre bouteille d'eau,
- 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.

---

#### JOUR 1

**RÉCEPTION** - De 8 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- Accueil des stagiaires,
- Présentation du groupe et collation de bienvenue.

**PARTIE THÉORIE** - De 9 h 15 à 10 H 30 du jour 1- **Présentation théorique sur grand écran interactif**

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

**PARTIE PRATIQUE** - Pratique en binôme - De 10 h 45 à 17 h 00 (y compris l'heure du déjeuner)

- Préparation des synergies et de l'espace de travail,
- Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne),
- Pratique sur la face postérieure : Jambes et Dos n° 1**
- Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen ».

#### JOUR 2

**PARTIE PRATIQUE** - Pratique en binôme - De 09 h 00 à 17 h 00 (y compris l'heure du déjeuner)

- Accueil des stagiaires et collation,
- Révisions et échanges sur les acquis de la veille,
- Pratique sur la face postérieure : Dos n° 2 & Dos n° 3**
- Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen »,
- Réalisation du filage complet de la face postérieure.**
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen ».

#### JOUR 3

**PARTIE PRATIQUE** - Pratique en binôme - De 09 h 00 à 17 h 00 (y compris l'heure du déjeuner)

- Accueil des stagiaires et collation,
- Révisions et échanges sur les acquis de la veille,
- Pratique sur la face antérieure : Jambes, zone abdominale & claviculaire,**
- Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen »,

## JOUR 4

**PARTIE PRATIQUE** - Pratique en binôme - De 09 h 00 à 17 h 00 (y compris l'heure du déjeuner)

- Accueil des stagiaires et collation,
- Révisions et échanges sur les acquis de la veille,
- Pratique sur la face antérieure : Visage.**
- Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen »,
- Réalisation du filage complet de la face antérieure,**
- Réalisation du 1<sup>er</sup> massage complet, verso-recto,**
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen »,

## JOUR 5

**PARTIE PRATIQUE** - Pratique en binôme - De 09 h 00 à 16 h 30

- Accueil des stagiaires et collation,
- Révisions et échanges sur les acquis de la veille,
- Réalisation du 2<sup>ème</sup> massage complet, verso-recto,**
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen ».
- Réalisation du 3<sup>ème</sup> massage complet, verso-recto,**
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen ».

**AUTRE** - De 16 h 40 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)

### Compétences évaluées :

- Préparation et décorum de l'espace de travail,
- Accueil de la personne, recueil des besoins (physiques et émotionnels), évaluation des éventuelles contre-indications, Accompagnement de la personne dans son installation sur table,
- Réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage Ayurvédique Abhyanga** en 75 minutes sur table en respectant le protocole, techniques et postures,
- Accompagnement de fin de massage,
- Nettoyage et Reconfiguration de l'espace de travail.

---

Pour tout renseignement, question ou élément complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone.

---

Au plaisir de vous recevoir ☺



Votre formatrice  
Véronique ESPEISSE SERVILLE