



Programme détaillé de la formation Formation au massage traditionnel indien (massage ayurvédique méditatif)

Cours pratique et théorique, sur 2 jours

Objectif professionnel : Massage selon des techniques ayurvédiques :

Apprendre le protocole du massage traditionnel indien (massage ayurvédique méditatif), ses origines et ses bénéfices, afin de pouvoir le dispenser aux clients en toute sécurité, tout en sachant prendre en compte les indications et contre indications de ce massage.

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de prodiguer des massages en toute sécurité en tenant compte des contre-indications et en respectant les protocoles.

1er jour : Philosophie du massage, buts, bienfaits et pratique

- Origine du massage, indications et contre indications (30mn)

Objectif : être capable de savoir pour qui et comment donner ce massage, en toute sécurité, en connaissant les indications et contre indications de ce massage.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : informations théoriques avec supports écrits (livret de formation)

- Étude des 8 branches de Patanjali (15mn)

Objectif : comprendre les origines du massage méditatif, la philosophie qui l'accompagne.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : support écrit (livret).

- Les mahas gunas (15mn)

Objectif : comprendre les 3 grandes énergies qui peuvent se transmettre lors des massages ayurvédiques.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : support écrit (livret).

- Exercice de respiration (30mn)

Objectif : être capable de se centrer, de rentrer en contact avec ses propres ressentis, pour donner un massage de qualité.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : exercice de respiration, avec pratique proprioceptive.

- Démonstration du massage bien-être sur un modèle. Enchaînement des manœuvres. Entraînement du stagiaire. (5h30)

Objectif : l'élève voit le déroulé total du protocole qu'il va apprendre en détail lors des prochains jours.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : démonstration sur un modèle, support écrit décrivant en détail le protocole du massage bien-être. Description des manœuvres et début de l'entraînement des différents gestes techniques par le stagiaire.

2^{ème} jour : Approfondissement de la pratique et massage en autonomie

- Questions-réponses (30mn)

Objectif : s'assurer que le stagiaire a compris et assimilé les points théoriques vus lors du premier jour.

- Théorie des vayus (30mn)

Objectif : Comprendre les courants énergétiques dans le corps.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : support écrit avec un livret.

- Nourriture et comportement pour un mode de vie plus sattvique

Objectif : comprendre que la nourriture influence notre énergie et notre état mental

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : support écrit avec un livret.

- Exercice de respiration (30mn)

Objectif : être capable de se centrer, de rentrer en contact avec ses propres ressentis, pour donner un massage de qualité.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : exercice de respiration, avec pratique proprioceptive.

- Pratique par le stagiaire guidé par la formatrice (4h30)

Objectif : détailler la pratique du massage, perfectionner les manœuvres et le protocole.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : entraînement des stagiaires deux par deux.

Démonstration des manœuvres, explications détaillées du protocole, questions et échanges sur les parties mal comprises ou sur les gestes techniques que les stagiaires souhaitent approfondir.

- Confort du massé (30mn)

Objectif : être capable de proposer des supports aux clients afin qu'il se sente le plus confortable possible pendant le massage.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : support théorique donné sous forme de livret et mise en condition avec des exercices pratiques entre les stagiaires.

Clôture de la formation par les derniers échanges. (30mn)

Objectifs de la formation :

Maîtriser la technique du massage traditionnel indien (massage ayurvédique méditatif) et être prêt à donner le massage en toute sécurité pour débiter son exercice de la profession.

Modalités du déroulement :

Horaires : de 9h00 à 12h puis de 13h30 à 17h30.

Lieu : Ar Merdy à Pleyben (29190)

Public et prérequis :

Professionnels de santé, du domaine médico-social, du paramédical, de l'esthétique, de la relaxation, du massage et bien-être ou toute personne souhaitant acquérir des aptitudes professionnelles dans le massage de bien-être.

Nombre maximum de participants : 6

Modalités et délais d'accès : Les dates de formation sont prévues au calendrier affiché sur le site internet (mathildeyogalates.com). L'inscription devient définitive :

- après la signature la convention de formation
- après le respect du délai de rétractation de 10 jours dans le cadre du contrat de formation professionnelle

Coût de la formation :

337 euros pour la formation.

Dates de la formation :

Voir le dossier d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

Moyen technique et pédagogique :

Intervenante : Mathilde Ballereau Garcia, praticienne en massages traditionnels indien ayurvédique depuis 2018.

Matériels, supports :

- Une salle dédiée à la formation
- Le matériel et les produits nécessaires aux ateliers pratiques (tables de massage et huiles de massages)
- Un support écrit récapitulant les points principaux de chaque technique étudiée.

Documents remis :

- Un document pédagogique écrit est remis au début de chaque stage et envoyé par mail avant le début du stage.

Méthodes :

- Démonstration de la technique puis montrée par petites séquences pour l'apprentissage.
- Entraînements par binôme des différentes parties des techniques, puis du protocole entier.
- Alternance cours théorique et pratique, avec apprentissage des différentes manœuvres.

Attestation de fin de formation et modalités d'évaluation :

- Évaluation théorique de contrôle de connaissances
- Évaluation pratique.

Dans le cas où la pratique et connaissance du protocole est bonne, une attestation de formation au massage traditionnel indien (massage ayurvédique méditatif), sera délivrée (cette attestation n'a pas valeur de diplôme d'état).

Engagement du formateur :

Transmettre la prestation définie dans cette annexe. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique. Transmettre dans la bienveillance et le respect.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

Nous mettons en œuvre les moyens pour nous adapter aux spécificités du handicap. En cas de besoin, contactez notre référent handicap hello@mathildeyogalates.com