



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

Cours pratique et théorique, sur 1 jour

Objectif professionnel : Massage selon des techniques ayurvédiques :

Apprendre le protocole du massage traditionnel indien (massage ayurvédique udvartana), 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)

- Le dosha kapha en excès (15mn)

Objectif : Reconnaître les signes physiques et mentaux d'un excès de kapha.

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

- Les supports (15mn)

Objectif : comprendre les bienfaits de la farine de pois chiche et du gant de soie.

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

- Démonstration du massage bien-être sur un modèle. Enchaînement des manœuvres. Entraînement du stagiaire. (4h30)

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

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

- Questions-réponses (30mn)

Objectif : s'assurer que le stagiaire a compris et assimilé les points théoriques et pratiques.

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

Objectifs de la formation :

Maîtriser la technique du massage traditionnel indien (massage ayurvédique udvartana) 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 prévus 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 :

167 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.

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 udvartana), 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