



## **Programme détaillée de la formation au massage traditionnel indien (massage ayurvédique padabhyanga et bol kansu)**

Cours pratique et théorique, sur 1 jour

**Objectif professionnel :** Massage selon des techniques ayurvédiques :

Apprendre le protocole du massage traditionnel indien (massage ayurvédique Abhyanga), 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.

**Détail de la journée :**

- Philosophie du massage au bol kansu, but, bienfaits, indications et contre-indications (1h)

Étude du dosha Pitta en état de déséquilibre et des bienfaits du bol kansu. Exemple de cas de personne pouvant recevoir le massage, contre-indications.

Objectif : être capable de comprendre pour qui ce massage est fait, et comment va agir l'huile et le bol kansu lors du massage.

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

- Démonstration du massage du bol kansu sur un modèle. Enchaînement des manœuvres. Entraînement du stagiaire. (1h30)

Objectif : l'élève voit le déroulé total du protocole, l'apprend et l'applique.

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, entraînement en binôme.

- Philosophie du massage padabhyanga, but, bienfaits, indications et contre-indications (1h)

Objectif : être capable de comprendre pour qui ce massage est fait, comment le pratiquer, comment l'intégrer dans un massage plus global ou comment le combiner au massage au bol kansu

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

- Démonstration du massage du bol kandu sur un modèle. Enchaînement des manœuvres. Entraînement du stagiaire. (1h30)

Objectif : l'élève voit le déroulé total du protocole, l'apprend et l'applique.

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, entraînement en binôme.

- Questions-réponses et approfondissement perfectionnement de l'apprentissage des gestes et du protocole. (2h)

Objectif : l'élève perfectionnement les deux protocoles appris dans la journée. Faire en sorte que le stagiaire soit prêt et confiant pour son examen pratique et théorique.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : Entraînement par binôme.

### **Objectifs de la formation :**

Maîtriser la technique du massage traditionnel indien (massage ayurvédique padabhyanga et bolkansu) 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 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 bol kansu et padabhyanga)**, 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](mailto:hello@mathildeyogalates.com)