

## **Programme détaillé de la formation** **Formation au massage traditionnel indien (massage ayurvédique Abhyanga)**

### **Objectifs pédagogiques :**

Etre capable de masser selon des techniques ayurvédiques  
Connaître le protocole du massage traditionnel indien (massage ayurvédique Abhyanga)  
Connaître les origines et les bénéfices du massage traditionnel indien  
Être dans la capacité de dispenser aux clients en toute sécurité le massage  
Maîtriser les indications et contres indications de ce massage

### **Objectif professionnel :**

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.

### ***Cours pratique et théorique, sur 3 jours***

#### ***1er jour : Philosophie du massage, buts et bienfaits***

- Le feu digestif (1h)

Objectif : identifier si la personne a assez de feu digestif pour assimiler le massage.

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

- Étude de la peau (30mn)

Objectif : identifier le rôle de cet organe émonctoire.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : support écrit (livret) avec la description du fonctionnement de la peau.

- Les différentes huiles de massage (45mn)

Objectif : proposer une huile adaptée lors du massage au client, selon le type de sa peau.

Moyens pédagogiques : étude de plusieurs huiles d'un point de vue théorique.

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

Objectif : détailler le protocole que le stagiaire va apprendre 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<sup>ème</sup> jour : Approfondissement de la pratique***

- Questions-réponses (30mn)

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

- Les indications et contre-indications au massage (30mn)

Objectif : déterminer si le futur client du stagiaire pourra recevoir le massage ou pas, afin de pouvoir exercer en toute sécurité.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : étude de cas et support écrits avec un livret détaillant les indications et contre indications du massage bien-être.

- Pratique par le stagiaire guidé par la formatrice (5h30)

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.

- Les conseils de l'Ayurveda pour prolonger les bienfaits du massage (30mn)

Objectif : prodiguer des conseils bien-être au client pour qu'il puisse bénéficier au maximum des bienfaits du massage bien-être.

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

## ***3e jour : massage en autonomie***

- Les stagiaires pratiquent le massage seul en entier (3h00)

Objectif : perfectionner le protocole appris par le stagiaire.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : observation de leur geste technique, voir quels où ils en sont au niveau de leur apprentissage.

- Les dernières corrections et conseils sont données (1h30)

Objectif : proposer des derniers conseils et les dernières corrections.

- Examen théorique et pratique. (2h)

Questionnaire sous forme écrite + pratique entre les stagiaires du massage bien-être dans son intégralité.

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

### **Modalités du déroulement :**

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

*Lieu* : Ar Merdy à Pleyben (29190)

Inscription par mail à [hello@mathildeyogalates.com](mailto:hello@mathildeyogalates.com)

### **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 14 jours dans le cadre du contrat de formation professionnelle

**Justificatifs de réalisation et d'assiduité :**

Feuille d'émargement ou (pour les formations en ligne) relevé de présence sur la plateforme de formation.

**Coût de la formation :**

499 euros\* TTC pour la formation pour un financement personnel, ou 599 euros TTC pour une prise en charge. \*prix nets de taxes

**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 2019.

2023 : Physio-pathologie ayurvédique

2021 : Coaching ayurvédique

2021 : Masseur énergéticien ayurvédique

2019 : Thérapeute ayurvedique

*Matériels, supports pédagogiques :*

- 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 (livret de formation) écrit est remis au début de chaque stage.

*Méthodes mobilisées :*

- 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 Abhyanga), 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. Délivrer la formation conformément au référentiel qualité Qualiopi.

**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)

**Résultat :**

100% des personnes ayant passées l'examen ont obtenus leur attestation de réussite.