

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

Cours pratique et théorique, sur 2 jours

Objectifs pédagogiques :

Etre capable de masser selon des techniques ayurvédiques

Connaître le protocole du massage traditionnel indien (massage ayurvédique méditatif)

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 contre 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.

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

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

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

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

- Les mahas gunas (15mn)

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

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

- Exercice de respiration et yoga (1h)

Objectif : réaliser un exercice de recentrage pour donner un massage de qualité.

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

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

Objectif : détailler le déroulé total du 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^{ème} jour : Approfondissement de la pratique et massage en autonomie

- Questions-réponses (30mn)

Objectif : proposer un temps pour que le stagiaire puisse poser ses questions et éclaircir certains points vus lors de la formation.

- Théorie des vayus (15mn)

Objectif : Identifier 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 (15mn)

Objectif : identifier les différentes sortes de nourriture et voir son influence sur notre énergie et notre état mental.

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

- Exercice de respiration et yoga (1h)

Objectif : réaliser un exercice de recentrage, pour donner un massage de qualité.

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

- Pratique par le stagiaire guidé par la formatrice (3h)

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 : 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 :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de prodiguer le massage en toute sécurité, en tenant compte des indications et contre-indications du massage appris.

Modalités du déroulement :

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

Lieu : Ar Merdy, Pleyben, 29190

Public et prérequis :

El Mathilde Ballereau Garcia - Siège social : Ar Merdy, 29190, Pleyben. Numéro de déclaration d'activité 53290968229 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état). SIRET : 831418439 00038 - 0617034362 – hello@mathildeyogalates.com - web : www.mathildeyogalates.com

Version 1 – 16 septembre 2022

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
- Inscription par mail à hello@mathildeyogalates.com

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 :

337 euros TTC net de taxes pour la formation ou 398 euros TTC net de taxes pour une prise en charge.

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 énergétique 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 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. 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

Résultats :

En juin 2023 :

100% taux de satisfaction

100% des personnes recommandent la formation