

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

Cours pratique et théorique, sur 1 jour

### **Objectifs pédagogiques :**

Etre capable de masser selon des techniques ayurvédiques

Connaître le protocole du massage traditionnel indien (massage ayurvédique padabhyanga et bol kansu)

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 :** Massage selon des techniques ayurvédiques :

Prodiguer le protocole du massage traditionnel indien (massage ayurvédique padabhyanga et bol kansu) en toute sécurité.

- 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 (1h30)

Étude du dosha Pitta en état de déséquilibre et des bienfaits du bol kansu. Indication et contre-indications.

Objectif : Identifier qui peut recevoir le massage et reconnaître les bienfaits du ghee.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : 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 : détailler le total du protocole, l'apprendre et s'exercer.

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.

- Démonstration de la production du ghee (30mn)

Objectifs : Reproduire le ghee chez soi.

Moyens pédagogiques et techniques utilisés : démonstration devant les stagiaires et recette sur le support écrit.

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

Objectif : identifier 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 padabhyanga sur un modèle. Enchaînement des manœuvres. Entraînement du stagiaire. (1h30)

Objectif : Détailler le protocole dans son ensemble, l'apprendre et s'exercer.

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. (30mn)

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.

### **Modalités du déroulement :**

*Horaires* : de 9h00 à 12h puis de 13h00 à 16h30.

*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](http://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](mailto: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 :**

167\* euros pour la formation ou 199\* euros pour une prise en charge par l'OPCO. \*prix net 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 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 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 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)

### **Résultats :**

En mai 2024 :

100% taux de satisfaction

100% des personnes recommandent la formation