

Programme de l'action de formation Massage PIEDS ET MAINS AU BOL KANSU

Le massage au bol Kansu est issu de la tradition ayurvédique. Sa pratique repose sur l'utilisation d'un petit bol homogène, de forme arrondie, qui tient dans la main, et est fabriqué à partir d'un alliage de 5 métaux aux vertus complémentaires : l'or, le zinc, le bronze, le cuivre, l'argent et l'étain.

Ce bol Kansu, au format et à la composition très spécifiques, est utilisé dans le massage des pieds et des mains. L'association des vertus relaxantes et thérapeutiques du modelage et des différents métaux font du modelage Kansu un soin complet aux propriétés très intéressantes.

- Le cuivre absorbe l'excès de l'élément Feu (chaleur) produit par notre corps, qui peut être à l'origine d'impulsivité, d'agressivité ou d'une forme de violence intérieure. Il absorbe les inflammations et contribue, par ailleurs, à régénérer l'organisme.*
- Le zinc agit de façon positive sur nos tissus musculaires.*
- Le bronze catalyse, quant à lui, l'action du cuivre et du zinc.*

Ce soin est particulièrement indiqué pour se relaxer profondément et évacuer anxiété, stress et tensions... Le massage au bol Kansu apporte un calme et une sérénité profonde. Il diminue l'angoisse, le stress et la nervosité tout en stimulant les personnes qui se sentent déprimées, anxieuses ou en manque d'énergie. Il contribue également à un sommeil de meilleure qualité.

Cette technique est facile à mettre en place en structures ou en entreprises.

Au cours de ces 3 jours de formation, l'attention est également portée sur les postures du praticien, sa préparation physique et énergétique Vous disposerez ainsi d'une base solide pour masser votre entourage, débiter votre activité professionnelle ou compléter votre panel de massages.

Public visé : Tous les publics

- Futurs professionnels du Bien-être
- Professionnels de la santé, du sport, des thalassos...
- Personnels en reconversion.
- Particuliers

Pré-requis : Aucun

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	18/09/2024 / Version 3	Page 1 / 3

Objectifs de la formation :

Savoir effectuer et maîtriser en 3 jours, 2 massages de bien-être, de 15 min à 45 min (2 protocoles) :
Le massage des pieds au bol Kansu et le massage traditionnel des mains.

Le but en fin de formation :

- Connaître les conditions favorables pour pratiquer l'Abhyanga dans le respect du receveur.
 - L'accueil (prise en charge du receveur, instauration d'un climat de confiance...).
 - L'hygiène.
 - L'anamnèse.
 - Les gestes précis ou adaptés.
 - La gestion de l'après massage
-
- Savoir effectuer 2 massages de bien-être avec protocole, tout en travaillant avec de bonnes postures pour ne pas se fatiguer.

Contenu de la formation : 3 jours, 21 h

Jour 1 – 7 h

- Accueil des stagiaires et présentation
- Théorie sur les traditions ayurvédiques, les Doshas et le bol kansu
- Postures et Gestes de bases
- Démonstration du protocole complet (pieds) sur table de massage
- Présentation des différentes zones (énergétiques et réflexes) des pieds
- Pratique aller et retour du massage des pieds
- Règles de base du masseur

Jour 2 – 7 h

- Partage des ressentis
- Exercices respiratoires et énergétiques (protection du praticien)
- Assouplissement corporel
- Démonstration du protocole (mains)
- Présentation des différentes zones (énergétiques et réflexes) des mains
- Pratique du massage des mains, ressentis

Jour 3 – 7h

- Différentes pratiques : sur chaise, table de massage
- La gestion des remontées émotionnelles
- Pratique
- Évaluations / questions / réponses / bilan /

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	18/09/2024 / Version 3	Page 2 / 3

Moyens et méthodes pédagogiques :

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. À la suite d'une démonstration, chaque participant apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuelle du praticien.
- Suite à une démonstration, chaque participant sera successivement donneur et receveur.
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.

Évaluation des acquis de la formation :

- Évaluations formatives et sommatives.
- Stage pratique : il faut 15 pratiques individuelles argumentées, commentées et consignées sur une feuille de suivi.

Ces éléments font partie intégrante des évaluations auxquelles est soumis le stagiaire.

Qualité du formateur : Marina LE MEHAUTE, formatrice SUNTAYA.

Formation au massage du monde, spécialisation massages indiens de tradition ayurvédique. Certifiée Maître praticienne en Massage du Monde, à l'institut Cassiopée de Chatou (78).

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	18/09/2024 / Version 3	Page 3 / 3