

## Programme de l'action de formation Massage ABHYANGA (version tonique)

*Depuis des millénaires, la massage ayurvédique fait partie intégrante de la culture indienne, il s'appuie sur les principes de la science traditionnelle de prévention et de soins : l'Ayurveda.*

*Le terme "abhyanga" signifie "application d'huile sur le corps", en Inde il fait référence au massage pratiqué dans le cadre de cure visant à rééquilibrer les fonctions vitales du corps (détoxification des toxines).*

*En occident, il est connu pour ses vertus préventives et harmonisantes.*

*Le massage abhyanga est, grâce à l'utilisation d'huile de sésame chaude, une pression adaptée et des mouvements rythmés, une méthode douce et naturelle pour neutraliser les 3 doshas (forces vitales gérant les fonctions physiologiques et mentales de l'organisme).*

*Il a également une action tonique, musculaire, drainante et relance l'énergie vitale du corps.*

*Cette formation de 3 jours vous permet un apprentissage rapide et personnalisé de chacun dans le groupe. Les cours sur l'abhyanga vous apporteront une compréhension sur la médecine traditionnelle indienne (rôle des doshas, dimension physique, mentale et émotionnelle de chacun). Vous disposerez ainsi d'une base solide pour l'accompagnement du mieux-être de chacun et de vous-même.*

### **Public visé :**

Cette formation concerne tous ceux qui veulent pratiquer le massage de bien-être et qui souhaitent proposer une pratique originale en Abhyanga. Sont concernés tous les publics :

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

**Pré-requis :** Aucun

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

Savoir effectuer un massage de bien-être indien Abhyanga de tradition ayurvédique d'une durée d'1h30.

### **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.
- Le protocole précis ou adapté.
- La gestion de l'après massage

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	24/07/2024 / Version 2	Page 1 / 3

- Savoir procurer un massage en alternant des manœuvres lentes et profondes avec des manœuvres rythmées et plus superficielles ainsi que les étirements du corps pour apporter un grand sentiment de plénitude et d'énergie vital.

## **Contenu de la formation : 3 jours, 21 h**

### **Jour 1 – 7 h**

- Accueil des stagiaires et présentation
- Approche de l'Ayurveda médecine traditionnelle indienne
- Compréhension sur le rôle des doshas
- Identifications des besoins de chacun (anamnèse)
- Savoir présenter le massage à la clientèle
- Théorie sur le massage Abhyanga
- Démonstration du massage
- Mise en pratique du massage sur un binôme
- Échange sur la première journée (question, compréhension...)

### **Jour 2 – 7h**

- Exercice d'étirements, de respiration et énergétique (préparation du praticien et protection)
- Ressenti sur le massage
- Révision du massage
- Mise en pratique du massage sur un binôme
- Importance de l'anamnèse et des conseils (hydratation, respiration...) avant, pendant et après chaque massage
- Gestion des remontées émotionnelles
- Échange entre participants

### **Jour 3 – 7h**

- Révision et pratique du massage
- Pratique des différentes techniques de massage en conditions réelles
- Retour d'expérience et ajustements des techniques
- Gestion des émotions et du stress
- Evaluation des compétences
- Mise en situation : chaque participant réalise un massage complet sur un binôme
- Évaluation

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	24/07/2024 / Version 2	Page 2 / 3

### **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. Suite à une démonstration, chaque participant successivement donneur et receveur, apprend des enchaînements précis.
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur le gestuel du praticien.
- 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 l'évaluation des résultats de la formation**

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

### **Évaluations 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 : Mélanie BRIDIER,**

Gérante artisan depuis 15ans, spa praticienne hydrothérapeute Spa Marin du Val André, formatrice SUNTAYA, Praticienne et formatrice en Massages de Bien-être et beauté.

Diplômée CAP et Baccalauréat professionnel esthétique cosmétique soin corps (2007-2009) Certification Kobido+ massage liftant visage, thaïlandais à l'huile chaude, rebozo...

Apprentissage de divers massages tel que : tuina amincissant, shiatsu, réflexologie plantaire, rose therapy, femmes enceintes, abhyanga, lomi-lomi, massage et soins visage marques ACADEMIE SCIENTIFIQUE DE BEAUTE et THALGO...

Suntaya SARL	Objet	Auteur(s)	Dates/Version	Pages
Les Arts du Bien-Être	Programme de formation	Magali THOMAS	24/07/2024 / Version 2	Page 3 / 3