



## **PLAN DE FORMATION MASSAGE - AYURVEDIQUE-**

Le massage ayurvédique, comme tous les massages traditionnels, est associé à une culture. Il faut s'en imprégner un minimum, comprendre la philosophie du massage afin de pouvoir se l'approprier.

Dans une alternance de mouvements lents ou plus toniques, ce massage procure une profonde détente. Traditionnellement pratiqué dans le cadre familial, il est aujourd'hui l'un des massages du monde les plus demandés.

Massage doux qui soulage bien les articulations et assure un véritable lâcher-prise.

### **OBJECTIF**

- ✓ Réaliser un soin complet traditionnel indien
- ✓ Pratiquer un massage ayurvédique de style « Abhyanga » de 1h
- ✓ S'initier au massage plantaire avec le bol « Kansu »

### **MATERIEL**

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :  
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon).
- Matériel à apporter par le stagiaire :
  - 1 serviette de 50\*100 cm pour couvrir la poitrine
  - 2 grandes serviettes de 70-80\*180-200 cm (ou 1 drap housse pour couvrir la table) : 1 pour couvrir l'ensemble de votre corps et l'autre pour protéger la table dans son entièreté
  - 1 plaid pour les plus frileux
  - 1 serviette à main
  - stylos pour prendre des notes

### **PUBLIC CONCERNE**

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être / personne en reconversion.

### **PREREQUIS NECESSAIRE**

Pas de prérequis technique.

Cette action de formation peut être suivie en formation initiale ou en perfectionnement.

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Jour 1 matin : 3h30**

#### Théorie :

Histoire, grands principes de l'ayurvéda,  
Indications et contre-indications au massage,  
Spécificité du massage ayurvédique

#### Pratique :

Techniques fondamentales du massage ayurvédique : lissage, symbolique dans le massage  
Donneur/receveur : protocole des techniques fondamentales  
Protocole du dos : démonstration, donneur/receveur

### **Jour 1 après-midi : 3h30**

Protocole du dos (suite) : démonstration, donneur/receveur  
Protocole des jambes arrière : démonstration, donneur/receveur

### **Jour 2 matin : 3h30**

Questions / Réponses  
Révision protocole face arrière  
Protocole des jambes avant : démonstration, donneur/receveur  
Protocole des pieds au bol « kansu » : démonstration, donneur/receveur

### **Jour 2 après-midi : 3h30**

Protocole des jambes avant – pieds (suite) : démonstration, donneur/receveur  
Protocole du buste avant : démonstration, donneur/receveur

### **Jour 3 matin : 3h30**

Questions/Réponses  
Révision protocole de face avant  
Révision protocole de face arrière

### **Jour 3 après-midi : 3h30**

Evaluation fin de formation : exécuter un protocole de massage ayurvédique de 1h  
Bilan de fin de formation

#### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

**DUREE** : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour