

Programme de formation détaillé MASSAGE AYURVEDIQUE ABHYANGHA

Durée : 3 jours

1^{er} JOUR

1. Présentation du modelage ayurvédique
2. Origines, vertus et contre-indications
3. Bienfaits physiques et bienfaits psychologiques
 - Procure bien-être et sérénité
 - Efface la fatigue
 - Gomme les tensions
 - Draine
 - Assouplit
 - Adoucit la peau
4. Echauffement et mise en énergie du masseur
5. Principes d'effleurages, essorages, pétrissages.
6. Modelage des membres inférieurs : face postérieure
7. Démonstration/Entraînement
8. Etirements

2^{ème} JOUR

1. Echauffement et mise en énergie du masseur
2. Reprise des notions apprises en Jour 1
3. Modelage des membres inférieurs : face postérieure
4. Modelage des membres inférieurs : face antérieure
5. Modelage du ventre et des bras
6. Démonstration/Entraînement
7. Etirements

3^{ème} JOUR

1. Echauffement et mise en énergie du masseur
2. Reprise des notions vues en Jour 2
3. Modelage du buste et de la tête
4. Modelage complet et mouvements de réunification globale du corps
5. Démonstration/Entraînement
6. Etirements
7. Synthèse

OBJECTIFS :

- Connaître les bienfaits et contre-indications du massage ayurvédique.
- Maîtriser les techniques d'effleurages, essorages et pétrissages.
- Etre capable de donner une séance complète de massage ayurvédique abhyanga en maîtrisant les gestes et les postures.

NATURE DE LA FORMATION :

Adaptation et développement des compétences.

PUBLIC :

Professionnels de l'esthétique souhaitant faire évoluer leurs compétences

PRE-REQUIS :

Aucun

EFFECTIF :

Groupe de 8 personnes maxi

DATES, HORAIRES ET LIEU :

selon planning



DUREE :

24 heures (3 jours x 8 h)

TARIF (à partir de) :

250 € nets de taxes/jour/pers.

CONDITIONS DE REGLEMENT :

cf Conditions Générales de Vente

ENCADREMENT/INTERVENANT :

Christelle MINOTTE, intervenante pour Image Consulting, praticienne et enseignante formatrice (diplômée licence) en esthétique, cosmétique et modelages. Maître Reiki Usui et Karuna.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

MIS EN ŒUVRE :

Formation en présentiel, opérationnelle, qui alterne apports théoriques et pratiques. Matériel utilisé : table et produits de massage, paperboard, documents papier remis au stagiaire en fin de formation. Entraînement entre stagiaires ou sur modèles.

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE

L'EXECUTION DE L'ACTION :

Pour chaque demi-journée de formation, une feuille de présence (état d'émargement) sera signée par le stagiaire et le formateur, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation.

MOYENS D'EVALUATION PAR

L'ORGANISME DE FORMATION:

Pour permettre de contrôler si le stagiaire a acquis les connaissances dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action, l'évaluation du stagiaire s'effectuera au moyen d'une mise en situation.

SANCTION DE LA FORMATION :

Attestation de présence et d'évaluation des acquis.

* Les massages sont des modelages de bien-être à visée non thérapeutique