

MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA



PRÉSENTATION

Le massage ayurvédique abhyanga est un massage au sol qui vise à éliminer les tensions musculaires et nerveuses mais également à rééquilibrer les fonctions vitales.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Pratiquer le massage.
- Savoir conduire une prestation en tenant compte des différents aspects dans la gestion de matériel et de la posturologie du masseur.
- Savoir expliquer les origines du massage.
- Connaître le contexte culturel et historique de la pratique du massage.
- Avoir acquis des notions de base en Ayurveda et phytothérapie traditionnelle indienne.
- Comprendre et respecter le cadre légal de pratique du massage de bien-être en France.
- Appréhender les spécificités du massage, ses indications et contre-indications.
- Savoir présenter ce massage, ses attraits et ses bienfaits spécifiques.
- Savoir réaliser un questionnaire préalable de non-contre-indication au massage, et savoir rediriger la personne le cas échéant.
- Être en mesure de recréer un univers sensoriel en adéquation avec le thème du massage.
- Savoir utiliser son corps, son souffle et son esprit pour délivrer une prestation de qualité.
- Savoir utiliser le matériel avec fluidité et économie.
- Être capable de gérer le temps imparti
- Être capable de gérer son énergie et ses limites personnelles.
- Savoir accueillir, installer, traiter le client avec délicatesse et élégance.
- Savoir recueillir l'avis du client et accueillir ses commentaires.
- Être en mesure de recommander au client une ou plusieurs prestations complémentaires ou produits cosmétiques spécifiques.

PRÉREQUIS

Avoir un projet professionnel en lien avec le milieu du bien être. Avoir déjà pratiqué le massage Californien ou Balinais

DURÉE

3 jours soit 21 heures
en centre de
formation

DÉLAIS D'ACCÈS

Délai d'inscription
3 semaines à l'avance
jusqu'à clôture du groupe*

*Pour ouverture d'une session: groupe de minimum 4 à 12 personnes

MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA



PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1 : Accueil & Fondamentaux

Présentation du formateur et des participants : parcours, attentes, objectifs.

Présentation du déroulement du stage : planning, modalités, évaluations.

Introduction à l'Ayurveda

Spécificités : bienfaits, indications et contre-indications.

Hygiène, sécurité et confort du client : préparation de l'espace, huiles utilisées.

Mise en situation : simulation d'accueil et d'installation d'un client.

Jour 2 : Apprentissage du Protocole

Origines et philosophie du massage : harmonisation des énergies, purification.

Objectifs du massage : détente, stimulation des systèmes corporels,

Techniques spécifiques : gestes enveloppants, rythmes, sens de circulation de l'énergie.

Respect du rituel : préparation du praticien, centrage, intention.

Pratique guidée : en binôme, sous supervision du formateur.

Jour 3 : Approfondissement & posture

Révision du protocole complet : séquence, gestes, transitions.

Approfondissement des techniques

Pratique autonome : réalisation d'un massage complet.

Retour d'expérience : échanges, ressentis, axes d'amélioration.

Évaluation des acquis.

MÉTHODES MOBILISÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Le formateur transmet aux stagiaires un cadre à la fois théorique et pratique, leur permettant de mieux comprendre et maîtriser les techniques d'application de la méthode de massage. Les stagiaires mettent en œuvre ces techniques sur un modèle, sous la supervision constante du formateur, dont le rôle est de les guider vers un geste précis, adapté et conforme aux spécificités du modèle à masser.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cas pratique en fin de formation

TARIF

450€

PUBLICS CONCERNÉS*

Salariés

Demandeurs emplois

Public en reconversion

Auto entrepreneur

Attestation de formation en fin de parcours

*Formation ouverte aux personnes en situation de handicap "sous réserve que la situation de santé de la personnes soit stabilisée, de l'absence de contre-indications à l'exercice de la profession et dans la limite d'aménagements raisonnables (Loi du 11 février 2005)

Mise à jour : Septembre 2025