

## *Formation Massage Abhyanga*

Le massage Abhyanga de tradition indienne est un massage se pratiquant sur le corps avec une huile de sésame chaude, ou de coco suivant la constitution de la personne. Le principe de ce massage est d'apporter détente et confort mais aussi de nettoyer le corps des toxines

### **Programme de la formation :**

- Apprentissage des bases de l'ayurveda
- Apprendre à déterminer les doshas
- Les différentes huiles de massages
- Origines et cultures du massage
- L'attitude du masseur (concentration, neutralité, positionnement)
- Bienfaits et contre-indications
- Techniques de massage (les pressions circulaires, les percussions, les frictions, les pétrissages, les lissages, les étirements)
- Techniques commerciales

### **Objectif :**

- Reconnaître la constitution de la personne et adapter son massage suivant le cas
- Apprendre à effectuer les gestes et mouvements du massage. - Savoir effectuer un massage Abhyanga
- Développement des compétences techniques
- L'acquisition d'un nouveau modelage
- Être capable d'effectuer un soin complet
- Perfectionner ses gestes et ses techniques posturales
- Développer son offre commerciale
- Acquisition de nouvelles techniques et manœuvres

### **Public :**

- Professionnels de la beauté, du bien-être et du spa
- Particulier souhaitant développer ses connaissances ou en reconversion professionnelle

### **Suivi pédagogique :**

- Travail en binôme
- Méthode active et participative
- Présentation, explication et réalisation des manœuvres par le formateur, puis réalisation par les stagiaires
- Contrôle et correction par le formateur
- Remise d'un support pédagogique

### **Évaluation de la formation :**

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation

### **Les effets recherchés :**

- Purifie et nourrit le corps
- Procure détente
- Soulage les tensions
- Antistress grâce à une profonde relaxation

### **Programme de la formation :**

#### **Jour 1 : Théorie et pratique**

- Accueil et présentation des participants
- Connaître les origines et cultures du massage
- Apprentissage des bases de l'ayurveda
- Début du protocole : Acquisition des techniques posturales
- Positionnement et respiration du praticien

#### **Jour 2 : Pratique et révision**

- Révision des techniques et manœuvres acquises jour 1
- Apprentissage des gestes massage jambes arrière et dos

#### **Jour 3 : Pratique et révision**

- Révision des techniques et manœuvres acquises jour 1 et 2
- Développement des techniques commerciales
- Massage corps complet
- Contrôle des connaissances acquises et évaluation