



Centre de formation  
**d'esthétique**  
*ayurvédique*

SARL SAHLINI – 29 rue de la basse canterie 44120 VERTOU

## **PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE**

*En respect des articles L6353-1 et suivants du Code du Travail.*

# **MASSAGE CORPS INDIEN « ABHYANGA »**

**DURÉE** : 24 heures (3 jours)

**HORAIRES** : 9h00-18h00

**LIEU DE FORMATION** : 4 route de Bellevue, La Haye-Fouassière (44)

**FORMATRICE** : Létizia Lorenzi

### **PRESENTATION DE LA TECHNIQUE :**

Le massage ABHYANGA signifie en langue indienne : « Masser dans le sens de la circulation sanguine ». L'objectif principal de ce massage traditionnel indien est axé sur la réunification du corps et de l'esprit en respectant le rituel et les gestes ancestraux du massage indien.

Le massage est une technique manuelle de bien-être par le touché.

Une des particularités de ce massage est qu'il s'effectue avec des huiles végétales biologiques préalablement chauffées. Ces huiles sont choisies en fonction de la particularité de la personne massée.

**LE ZONES MASSÉES :**

Le massage ABHYANGA se pratique sur le corps entier (de la tête aux pieds). Tout le corps est massé à l'huile chaude.



## LE BUT :

Au fur et à mesure des séances, le massage indien ABHYANGA améliore la concentration, favorise la gestion du stress et des émotions et agit sur le système nerveux, il lisse la peau, calme le mental et favorise la circulation.

## **OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION**

L'objectif de la formation ABHYANGA est de maîtriser parfaitement la technique pour offrir à la clientèle, un modelage à la fois doux, rythmé et tonique procurant des bienfaits physiques et relaxants à une clientèle en spa et institut de bien-être. Il nécessite une connaissance approfondie des tissus corporels, des points d'acupression, et des huiles à utiliser pour chaque typologie de peau. Cette formation est associée à la certification de Technicien Spa et bien-être (Bloc 1) N° 34 921.

À l'issue de la formation, le praticien saura :

- Accueillir et préparer son client au massage.
- Enchaîner les manœuvres du massage
- Connaître les conditions d'exploitation du massage
- Vendre et conseiller le massage

## **PRÉ-REQUIS**

- Être majeur (pour les mineurs de plus de 16 ans ou personnes sous tutelle autorisation écrite du représentant légal).
- Être diplômé d'esthétique ou avoir un projet professionnel en lien avec le métier de Technicien Spa et Bien-être.
- Parler et comprendre la langue française.
- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

## **PROFIL DES INTERVENANTS :**

Intervenants expérimentés ayant une solide expérience dans le domaine de l'esthétique et de l'Ayurveda.

---

**NOM DU RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE :** Céline-Shalini LEDOUX



---

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Apports théoriques
- Études de cas
- Mises en situation
- Méthode participative

---

## **PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION**

### **JOUR 1 : THEORIE SUR L'APPROCHE AYURVEDIQUE INDIENNE**

**Accueil :** Présentation de la formatrice et des participants. Présentation du déroulement du stage.

#### **MODULE 1**

- Introduction à l'Ayurvéda
- Les conditions matérielles (tenue local, tables, huiles, musique, température...)
- Théorie sur le soin ancestral indien ABHYANGA
- Les bases des soins ancestraux indiens
- Les bienfaits, préconisations et contre-indications.

#### **MODULE 2**

- Pour qui ? Quelle partie du corps ?
- Étude de la morphologie du corps, les tissus, les muscles.
- Choix des huiles en fonction du type de peau.

#### **MODULE 3**

- Description du protocole / S'avoir adapter la posture • Enchaînement des manœuvres

#### **MODULE 4**

- Apprentissage du toucher ayurvédique et intégration du protocole
- Démonstration du modelage indien ancestral



## **JOUR 2 : PRATIQUE DU PROTOCOLE**

### **MODULE 5**

- Technique de relaxation et d'ancrage
- Posture et respiration du praticien
- Anatomie palpatoire
- Entraînement pratique du stagiaire en atelier tournant

### **MODULE 6**

- Apprentissage détaillé des techniques du massage face postérieure

## **JOUR 3 : RÉVISIONS DU PROTOCOLE**

### **MODULE 7**

- Révisions et échange sur les acquis de la veille
- Apprentissage détaillé des techniques de bien-être de la face antérieure
- Questions-réponses
- Pratique complète en autonomie et en binôme

## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :**

Méthode participative et active. La formatrice apporte un champ théorico-pratique afin de permettre aux stagiaires de se repérer dans les techniques d'application de la méthode de massage. Le stagiaire applique les approches techniques de massage sur un modèle, il est contrôlé tout au long de la pratique par la formatrice qui a pour objectif de lui apporter un geste d'application juste et approprié au type de modèle à masser.

## **SUIVI & ÉVALUATION DU STAGIAIRE :**

- Une feuille d'émargement est signée par le stagiaire chaque demi-journée.



Centre de formation

**d'esthétique**  
*ayurvédique*

- Le stagiaire sera évalué sur la maîtrise de la technique tout au long de cette journée de pratique
- Un QCM d'évaluation en début et fin de formation sera rempli par le stagiaire.
- Certificat de formation remis au stagiaire après contrôle des connaissances.

### **ACCESSIBILITÉ :**

Nos formations sont généralement accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

### **MATÉRIEL NÉCESSAIRE :**

- 1 paréo
- 2 grande serviettes
- 1 petite serviette
- 1 masque (tissu ou chirurgical)
- 1 paires de tongs

Tout le reste du matériel nécessaire pendant la formation est fourni par le centre de formation.

Notre équipe est mobilisée pour être la plus réactive possible afin de vous tenir informés et vous garantir le meilleur accueil dans le strict respect des conditions de sécurité sanitaire.

### **REPAS :**

Le repas du déjeuner n'est pas inclus. Merci de prévoir votre repas ou de le commander sur place.

### **EFFECTIF MAXIMUM :** 6 Stagiaires

**DELAI D'ACCES** : réponse sous 7 jours ouvrés à toute demande d'information, accessibilité à la formation choisie sous 3 mois maximum après votre demande. Les inscriptions doivent intervenir au plus tard 24h ouvrés avant la date de début de la formation.

Mise à jour le 06/01/2025 – Version 2