



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

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

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

### **REFLEXOLOGIE AU « BOL KANSU »**

**DURÉE** : 8 heures (1 jour)

**HORAIRES** : 9h00-18h00

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

**FORMATRICE** : Létizia Lorenzi

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

Le massage au Bol Kansu est une méthode de massage ancestral originaire de l'Inde et qui a pour but d'équilibrer l'énergie vitale du corps et d'harmoniser l'organisme.

C'est le premier massage que les enfants apprennent en Inde. En effet, ils apprennent à masser les pieds avec le bol et le pratiquent sur leurs aînés comme prévention d'une bonne santé.

Ce massage se pratique avec du ghee chauffé et à l'aide d'un bol kansu.

**LE ZONES MASSÉES** : Le massage ABHYANGA se pratique sur les pieds.

**LE BUT** :

Pendant le massage, le bol au contact de la peau émet des vibrations douces. Cette sensation aide à lâcher prise et agit sur le système nerveux. Le son des vibrations sont ressentis et aident à se laisser porter dans un état profond de méditation.

#### **OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION**



L'objectif de la formation modelage au BOL KANSU est de maîtriser parfaitement la technique de modelage avec l'utilisation d'un bol pour offrir à la clientèle un modelage doux et stimulant des zones réflexes des pieds.

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**

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

### **MODULE 1**

- Introduction à l'Ayurvéda
- Théorie sur les zones réflexes des pieds
- Théorie sur la composition du BOL et son intérêt pour le soin.
- Les différentes typologies de clientèle
- Les zones à stimuler et pourquoi.

### **MODULE 2**

- Pour qui ? A quelle fréquence ?
- Étude de la morphologie du pied.
- Choix des huiles en fonction du dosha.

### **MODULE 3**

- Confection du ghee, produit utilisé pour le massage

### **MODULE 4**

- Démonstration du massage des pieds avec le bol kansu.

### **MODULE 5**

- Entraînement du stagiaire en atelier tournant.
- Questions/réponses.

## **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.
- 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 tenue facile qui ne craint pas le gras
- 2 grande serviettes
- 3 petites serviettes
- 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.

**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