



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

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

MASSAGE CRANIEN **« SHIRO-ABHYANGA »**

DURÉE : 8 heures (1 jour)

HORAIRES : 9h00-18h00

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

FORMATRICE : Letizia LORENZI

PRESENTATION DE LA TECHNIQUE :

Cette technique ancestrale (de la famille du massage « Abhyanga ») fait partie des 18 massages ayurvédiques les plus pratiqués encore aujourd'hui en Inde du Nord. Il s'agit d'un massage assis. Dans la représentation énergétique de l'homme selon la tradition indienne, l'homme reçoit la force de vie « le Prana » par le sommet de son crâne, d'où l'importance de cette partie du corps.

Fidèle à la tradition indienne, le Shiro-Abhyanga est personnalisé selon vos besoins pour un moment unique de décontraction totale.

D'une durée de 20 à 40mn, ce modelage peut se faire seul ou associé à un soin du visage ou un modelage du corps.

LES ZONES MASSÉES : Ce massage aborde essentiellement le haut du dos, le cou, les épaules et la tête.

LE BUT : Au fur et à mesure des séances, Shiro Abhyanga prévient les maux de tête, améliore la qualité du sommeil, nourrit les yeux et améliore la vue, prévient la chute et le blanchiment des cheveux. Ce massage est très efficace pour améliorer son quotidien, et résoudre des problématiques de la vie moderne : stress, déséquilibre du sommeil et autres.

(Ce massage n'est en aucun cas considéré comme un soin thérapeutique et ni en soin du corps)



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

La formation MASSAGE SHIRO-ABHYANGA permet au stagiaire de maîtriser parfaitement une nouvelle technique à offrir à sa clientèle dont les objectifs sont de découvrir un massage unique de l'approche ayurvédique indienne, d'être capable de faire un diagnostic de constitution afin d'adapter le massage au client, de se perfectionner au massage du cuir chevelu, dos, et trapèzes, afin de développer ce nouveau service à destination de votre clientèle.

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 & PRATIQUE

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 SHIRO-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.
- Théorie sur les points énergétiques « Marmas ».
- Choix des huiles en fonction du type de peau.

MODULE 3

- Description du protocole / S'avoir adapter la posture • Enchaînement des manœuvres
- Démonstration sur modèle en position assise.

MODULE 4

- Entraînement pratique en ateliers tournants (binôme).
- Démonstration sur modèle en position assise.
- 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'émergence 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)

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