

# PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

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

## MODELAGE INDIEN TONIFIANT

### « VISHESH »

**DURÉE** : 14 heures (2 jours)

**HORAIRES** : 9h00-17h00

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

**FORMATRICE** : Létizia Lorenzi

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

Le massage VISHESH signifie en langue indienne : « spécial tissus profonds ». L'objectif principal de ce massage original est de diminuer les douleurs après un efforts et de se décomposer tout en augmentant les capacités du corps pour se détoxifier et se régénérer. Les massages VISHESH ont non seulement un effet relaxant, mais ils aident également à relâcher les muscles.

Le massage VISHESH brise les adhérences et améliore la circulation en profondeur dans les muscles. Il se pratique à l'aide d'huiles végétales chaudes choisies selon le la typologie de peau.

Ce massage implique la manipulation des couches profondes des tissus du corps, y compris le fascia et d'autres tissus de soutien qui composent les muscles et les articulations. Cette massothérapie est plus robuste par rapport à un autre massage conventionnel tel que le massage suédois, l'accu-pression a tendance à être plus légère en pression.

### **LE ZONES MASSÉES :**

Le massage VISHESH se concentre sur les principaux groupes musculaires tels que le cou, le bas du dos ainsi que les articulations et les tendons sensibles aux tensions ou aux fractures. Il se prolonge sur certaines zones du corps qui ont tendance à être tendues en période de stress, notamment les épaules, le cou et les hanches.

### **LES MANŒUVRES :**

Le client s'installe assis sur la table pour les premières manœuvres de prise de contact et de respiration, guidé par le masseur.

Le client s'allonge sur le dos, et une première oléation est effectuée sur tout le corps à l'aide d'une huile préalablement chauffée.

Puis zones après zones le masseur positionne ses mains et enchaîne les points d'accumulations, détecte les zones de tension, et séquence le massage en l'adaptant au client. Il positionne son souffle sur celui du client.

Le client passe sur le ventre et les manœuvres sont répétées sur la face arrière du corps. Le massage se termine assis.

### **LE BUT :**

Pour les clients, il en découle un profond drainage car il stimule le flux lymphatique, pour un massage minceur.

Pour le sportif : il contribue à améliorer la récupération musculaire, la mobilisation des articulations, et prévient des éventuelles blessures.

## **OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION**

L'objectif de la formation VISHESH est de maîtriser parfaitement la technique pour offrir à la clientèle, un modelage tonique et revigorant pour aider le corps à récupérer après un effort sportif et limiter l'accumulation de gras dans les tissus. Il nécessite une connaissance approfondie des tissus corporels, des points d'accumulation, et des huiles à utiliser pour chaque typologie de peau.

À l'issue de la formation, le praticien saura enchaîner les manœuvres, adaptées et accompagner le client à respirer pour faciliter l'oxygénation des tissus pendant le modelage.

### **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**

#### **1 - THÉORIE**

##### **MODULE 1**

- Théorie sur le soin ancestral indien VISHESH
- Les bases des soins ancestraux indiens
- Les bienfaits 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

#### **2 - DÉMONSTRATION SUR MODÈLE**

## MODULE 4

- Démonstration du modelage indien ancestral VISHESH

## 3 - PRATIQUE

## MODULE 5

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

# **JOUR 2 : ÉCHANGES & RÉVISIONS DU PROTOCOLE DE LA VEILLE**

## **1 - PRATIQUE SUR MODÈLES TOUTE LA JOURNÉE**

---

### **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 paréo
- 2 grande serviettes
- 1 petite serviette
- 1 masque (tissu ou chirurgical)
- 1 paire de tongues

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