



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 INDIEN POCHONS «PODIKIZHI»

**DURÉE** : 16 heures (2 jours).

**HORAIRE** : 9h00-18h00

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

**FORMATRICE** : Létizia LORENZI

### PRESENTATION DE LA TECHNIQUE :

Le MASSAGE POUCHONS-PODIKIZHI est un massage pratiqué depuis plus de 5000 ans en Inde. C'est un massage traditionnel et ancestral. Ce massage est revitalisant et est réalisé avec une poche en tissu (Kizhi) et des poudres de riz (Podi). Ce soin stimule la circulation et améliore le teint de la peau. La peau est nourrie par l'huile réduisant l'assèchement, calmant les sensibilités et donnant la sensation d'une peau saine et lisse.

### PLANTES UTILISÉES :

- POUDRE DE RIZ Bio (ORIZA SATIVA) : action adoucissante sur la peau
- CURCUMA Bio (CURCUMA LONGA) : action anti-oxydante, effet bonne mine
- BRAHMI (BACOPA MONIERI) : action tonifiante sur la peau

### OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

L'objectif de la formation MASSAGE POUCHONS-PODIKIZHI est de maîtriser parfaitement la technique pour offrir à la clientèle, un massage profond et revigorant pour aider la peau à se libérer des toxines. Il nécessite une connaissance approfondie des tissus corporels et des huiles à utiliser pour chaque typologie de peau.



À l'issue de la formation, le praticien saura choisir les huiles adéquates en fonction du type de peau de son client, et enchaîner les manœuvres adaptées à celui-ci.

L'huile de sésame sera recommandée pour les personnes à la peau sèche.

L'huile de coco sera recommandée pour les personnes à la peau sensible.

L'huile de calophylle recommandée pour les personnes à la peau grasse ou plus épaisse.

## **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 POCHONS.
- Les plantes de la pharmacopée indienne.
- Les bienfaits et contre-indications.

##### MODULE 2

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

##### MODULE 3

- Atelier de confection des pochons/podikizhi
- Préparation et organisation du soin
- Description du protocole
- Enchaînement des manœuvres

#### 2 - DÉMONSTRATION SUR MODÈLE

##### MODULE 4



- Démonstration du massage indien Podikizi

### **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)

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 3