

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 A L'HUILE SUR LE FRONT « SOMA DHARA »

**DURÉE :** 16 heures (2 jours)

**HORAIRES :** 9h00-18h00

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

**FORMATRICE :** Létizia Lorenzi ou Shalini LEDOUX

**TYPE DE SESSION :** Présentiel

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

**SOMA DHARA** est un soin d'inspiration ayurvédique, adapté aux attentes des clientes occidentales en quête de soin de peau, mais également de lâcher-prise, de détente profonde et de soins esthétiques holistiques.

Issu de la tradition ancestrale du *Shirodhara*, ce protocole consiste à faire couler en continu un filet d'huile tiède sur le front, tout en combinant des manœuvres enveloppantes du cuir chevelu, du visage, de la nuque et des trapèzes.

Ce soin d'exception, véritable bain de sérénité, agit simultanément sur la peau, les muscles faciaux et la détente du haut du corps.

**LES ZONES MASSÉES :** Le massage indien SOMA DHARA se concentre sur les principaux groupes musculaires tels que le visage, le cou, les trapèzes, les épaules, bras, et le cuir chevelu.

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

**À l'issue de la formation, le stagiaire aura acquis les objectifs suivants :**

- la maîtrise technique précise des protocoles et gestes spécifiques du massage afin de garantir une application adaptée aux besoins individuels des clients ;

- la capacité à sélectionner et utiliser des outils, accessoires et produits en fonction des typologies de peau et des objectifs du soin ;
- les compétences professionnelles en relation client, notamment dans l'accueil, la préparation, l'adaptation du massage si nécessaire ;
- les connaissances de base en terme d'Ayurvéda.

## **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 :** Shalini LEDOUX

---

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

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

## **PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION**

### **JOUR 1 : THÉORIE, DÉMONSTRATION ET PREMIÈRE PRATIQUE**

**Matin :**

- Accueil, présentation, attentes des stagiaires
- Introduction à l'Ayurvéda et au concept de Shirodhara (Soma Dhara)
- Notions sur le SOMA DHARA et la détente profonde
- Anatomie du front, cuir chevelu et points d'acupressions indiens
- Contre-indications médicales et éthiques

**Après-midi :**

- Présentation du matériel et règles d'hygiène
- Démonstration du soin SOMA DHARA en entier
- Pratique : installation, posture du praticien, ancrage
- Prise de contact, rituel d'accueil et relaxation préparatoire

**JOUR 2 : PRATIQUE****Matin :**

- Rappel des acquis
- Apprentissage du protocole SOMA DHARA étape par étape :
  - Massage préparatoire (nuque, cuir chevelu, trapèzes)
  - Application de l'huile chaude en filet continu
  - Massage des zones réflexes du visage
  - Gestion du débit, température et sécurité
- Pratique en binôme

**Après-midi :**

- Protocole avancé (1h30) avec intégration d'un soin du visage :  
Nettoyage doux, masque, massage complémentaire
- Adaptation aux différents profils clients
- Évaluation pratique individuelle (mises en situation)
- Remise des attestations de formation

---

**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.

**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 du massage indien Saraswati du ventre.

Le stagiaire applique les approches techniques sur un modèle. Il est contrôlé tout au long de la pratique par la formatrice, qui a pour objectif de lui apporter un geste juste, respectueux, fluide et adapté au modèle massé.

## **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 :**

- une tenue souple et confortable ;
- 1 grande serviette ou plaid ;
- une bouteille d'eau ;
- un carnet et un stylo.

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.

## **DOCUMENTS REMIS A L'ISSUE DE LA FORMATION :**

- Livret pédagogique
- Attestation de formation

Mise à jour le 05/01/2026 – Version 1