

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.

YOGA AYURVEDIQUE

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 :

Le **Yoga Ayurvédique** associe les principes fondamentaux du Yoga à ceux de l'Ayurvéda afin de proposer une approche globale et personnalisée du bien-être.

L'Ayurvéda considère que chaque personne possède une constitution qui lui est propre et que son équilibre peut évoluer en fonction de son mode de vie, de son environnement, de son âge, de la saison ou encore de son état physique et émotionnel.

Le Yoga Ayurvédique permet ainsi de sélectionner des **postures de Yoga, exercices respiratoires et pratiques de relaxation simples**, en fonction du profil de la personne et de l'objectif recherché.

Dans le cadre d'une activité esthétique, Spa ou bien-être, ces pratiques peuvent être proposées **en complément des massages et soins ayurvédiques**, afin de prolonger leurs effets et d'accompagner la clientèle vers une meilleure connaissance de son corps et de ses besoins.

L'objectif n'est pas d'enseigner un cours complet de Yoga, mais de savoir conseiller et transmettre quelques pratiques simples, accessibles et adaptées à la personne.

LE BUT :

Permettre au professionnel d'intégrer des postures, respirations et conseils issus du Yoga dans son accompagnement de la clientèle afin de compléter les massages et soins ayurvédiques par une approche plus globale du bien-être.

Les postures pourront notamment être choisies en fonction :

- de la constitution ou du déséquilibre observé ;
- des caractéristiques Vata, Pitta ou Kapha ;
- de la mobilité et des capacités de la personne ;
- du soin ou massage ayurvédique réalisé ;
- de l'objectif de bien-être recherché : détente, ancrage, mobilité, dynamisme, récupération ou apaisement.

OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

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'Ayurveda.

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

1 – THÉORIE

MODULE 1 – INTRODUCTION AU YOGA AYURVÉDIQUE

- Définition et principes du Yoga Ayurvédique
- Les liens entre Yoga et Ayurveda
- Notion d'équilibre global du corps et de l'esprit
- Présentation des principaux objectifs des postures
- La place du Yoga dans l'accompagnement d'un soin ou d'un massage ayurvédique

MODULE 2 – LES DOSHAS ET LE YOGA

- Rappel des caractéristiques de **Vata, Pitta et Kapha**
- Reconnaître les grandes tendances d'un profil
- Comprendre l'influence d'une posture sur les différentes qualités des Doshas
- Principes généraux d'une pratique adaptée à Vata
- Principes généraux d'une pratique adaptée à Pitta
- Principes généraux d'une pratique adaptée à Kapha
- Adapter l'intensité, le rythme et la durée de la pratique

MODULE 3 – RESPIRATION ET PRÉPARATION AU YOGA

- Importance de la respiration

- Respiration consciente
- Respiration abdominale
- Exercices simples de recentrage
- Relaxation et ancrage
- Précautions et contre-indications
- Posture et accompagnement verbal du professionnel

2 – DÉMONSTRATION ET PRATIQUE

MODULE 4 – POSTURES D'ANCRAGE ET D'APAISMENT

Présentation, démonstration et apprentissage de postures simples pouvant notamment accompagner un profil ou un déséquilibre à dominante **Vata**.

- Postures d'ancrage
- Postures favorisant la stabilité
- Mobilisations douces
- Étirements
- Respiration lente et consciente
- Relaxation

Entraînement du stagiaire et corrections individuelles.

MODULE 5 – CONSTRUIRE UNE SÉQUENCE SIMPLE

- Enchaîner plusieurs postures de manière cohérente
- Installer correctement la personne
- Donner des consignes simples et compréhensibles
- Observer la posture
- Corriger sans mettre la personne en difficulté
- Adapter une posture en fonction de la mobilité

Mise en pratique en binôme.

JOUR 2

1 – PRATIQUE DES POSTURES SELON LES DOSHAS

MODULE 6 – YOGA ET PROFIL PITTA

Présentation et pratique de postures et exercices adaptés à une recherche :

- d'apaisement ;
- de relâchement ;
- de souplesse ;
- de respiration ;
- de diminution de l'intensité et de la tension.

Construction d'un court enchaînement adapté à un profil Pitta.

MODULE 7 – YOGA ET PROFIL KAPHA

Présentation et pratique de postures et exercices adaptés à une recherche :

- de dynamisme ;
- de mobilité ;
- d'ouverture corporelle ;
- de stimulation ;
- de mouvement et d'énergie.

Construction d'un court enchaînement adapté à un profil Kapha.

2 – ASSOCIATION DU YOGA AUX SOINS AYURVÉDIQUES

MODULE 8 – YOGA, MASSAGES ET SOINS AYURVÉDIQUES

Apprendre à conseiller des postures adaptées avant ou après différents soins, selon leur objectif.

Exemples d'associations :

- massage **Abhyanga** ;
- massage **Vishesh** ;
- **Shiro-Abhyanga** ;
- **Shirodhara / Soma Dhara** ;
- massage **Saraswati** ;
- soins et massages du visage ;
- soins visant la relaxation ;
- soins visant la récupération ou la dynamisation.

Déterminer :

- quelles postures proposer ;
- à quel moment les proposer ;
- pour quel profil ;

- dans quel objectif ;
 - quelles précautions respecter.
-

3 – MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

MODULE 9 – CRÉATION D'UN CONSEIL YOGA AYURVÉDIQUE PERSONNALISÉ

À partir d'un cas client :

- identification du besoin ;
- prise en compte du profil ayurvédique ;
- choix du massage ou soin réalisé ;
- sélection de plusieurs postures adaptées ;
- choix d'un exercice respiratoire ;
- présentation et explication des exercices à la cliente.

Le stagiaire réalise une courte séquence de Yoga Ayurvédique adaptée à son modèle.

MODULE 10 – ÉVALUATION

- Mise en situation professionnelle
 - Réalisation des postures sans aide
 - Capacité à expliquer les postures
 - Choix des postures en fonction du profil proposé
 - Association cohérente avec un massage ou soin ayurvédique
 - Évaluation du formateur
 - Questions / réponses
-

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 tapis de Yoga ;
- 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 07/05/2026 – Version 1