



2022

**CENTRE DE FORMATIONS  
BIEN-ETRE**



# FORMATION DE PRATICIEN EN MASSAGE ABHYANGA

## Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ pratiquer une séance globale de l'Abhyanga (corps et tête)
- ✓ adapter son toucher et le choix des huiles aux spécificités des personnes
- ✓ intégrer les points marmas et l'harmonisation des chakras dans le massage

## Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée

## Public

Le public concerné est : « tout public »

## Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : + 18 ans, savoir lire, écrire et parler français
- Niveau exigé : avoir effectué la formation les fondamentaux en ayurveda

## Durée

Cette formation se déroule sur 6 mois et compte 180 heures :

84 heures de cours en présentiel et 96 heures de travail personnel

Horaires : 9h00 - 17h00

Dates : Voir Annexe calendrier de formation

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 1800 euros HT soit 1800 TTC (taux de tva 0%).

## Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : l'entretien a eu lieu, le CV et la lettre de motivation ainsi que le dossier d'inscription sont donnés au centre de formation accompagnés de l'acompte.

Les délais d'accès à l'action sont : la validation peut se faire 1 semaine avant

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

### Méthodes et outils pédagogiques

**Méthodes pédagogiques :** Travail pratique en binôme, mise en situation professionnelle pour la partie pratique

**Outils pédagogiques :** buste anatomique - squelette du corps humain - crâne en résine

**Supports pédagogiques :** supports de cours et carnet de suivi de la pratique

**Prise en compte du handicap :** merci de nous consulter pour toute demande particulière

#### Éléments matériels de la formation

**Supports techniques :** La partie théorique est réalisée au centre de formation ainsi que la partie pratique. 96 heures de pratique sont à réaliser en plus, hors du centre de formation.

**Salle de formation :** vidéo-projecteur, espace restauration, salle de pratique, salle de théorie + accès PMR pour le RDC du centre de formation

**Equipements divers mis à disposition :** table de massage - coussins pour l'installation du client

**Documentation :** Mise à disposition d'ouvrages disponibles à la lecture pendant la formation

#### Compétences des formateurs

*La formation est assurée par Sylvie Alran, praticienne en ayurveda et conseillère en aromathérapie*

### Contenu

La formation compte 6 modules, soit 12 journées de formation ( 1 module = 1 week-end de formation)

#### **MODULE 1 : INTRODUCTION AU MASSAGE ABHYANGA**

- Le massage Abhyanga et des bienfaits
- L'énergie vitale du corps humain
- La posture professionnelle du praticien
- L'huile adaptée aux besoins individuels
- Pratique : pieds, jambes et dos

#### **MODULE 2 : APPRENTISSAGE ET PRATIQUE DE L'ABHYANGA**

- Evaluation / reproduction
- Découverte du protocole de massage :
  - \* bras et mains
  - \* ventre et buste
  - \* visage et tête

#### **MODULE 3 : LES MARMAS**

- Présentation de la marmathérapie
- Découverte des points vitaux du corps humain
- Pratique et stimulation des points marmas
- Intégration au massage Abhyanga
- Déroulement complet du massage : rythme et fluidité

#### **MODULE 4 : LES CHAKRAS**

- Les 7 principaux chakras
- Chacun sa place et chacun son rôle

- L'harmonisation des chakras au coeur du massage Abhyanga

#### **MODULE 5 : LES NADIS**

- La circulation du prana
- Ida : terre et eau
- Pingala : feu et air
- Sushumna : lieu de passage de la Kundalini
- La purification des nadis pour le massage Abhyanga

#### **MODULE 6 : REVISIONS ET EVALUATIONS**

- Epreuve orale
- Epreuve écrite
- Epreuve pratique

#### **Suivi et évaluation**

##### Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- *feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur*

##### Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- *épreuve écrite de fin de formation*
- *Mise en situation - pratique auprès de la formatrice*
- *Evaluation orale auprès de la formatrice*

#### **Contact**

**Léopoldine Coupry - 06 09 73 28 80 - [leopoldine.coupry@reflexo-naturel.fr](mailto:leopoldine.coupry@reflexo-naturel.fr)**