



# Formation Massage Ayurvédique Abhyanga

## Programme de formation : Massage ayurévdique abhyanga

Le massage ayurvédique Abhyanga, c'est un massage venant tout droit du nord de l'Inde.

Il est issu de la médecine traditionnelle ayurvédique et à des vertus relaxantes et énergisantes. A la fois dynamique et enveloppant, ce massage ayurvédique se caractérise par une alternance entre mouvement doux et manœuvres plus rythmées.

Par stimulation des trajets énergétiques, on va permettre la libre circulation de celle-ci , tout en rééquilibrant les chakras de l'ayurvédha.

### Bienfaits:

- Agit sur le sommeil et le stress
- Tonification des muscles et des tendons
- Soulage les tensions musculaires
- Active la circulation sanguine et lymphatique
- Apaise l'esprit
- Elimine les impuretés du corps
- Adouci la peau
- Rééquilibre l'organisme

### Manœuvres :

Pressions, frictions, lissage , pétrissage, étirements doux, sur la totalité du corps ( hormis les parties intimes )

### Exécution de la formation :

Travail en binôme ou sur modèle en cas de nombre de participants en nombre impairs.

Durée : 2 jours de formation soit 14h en présentiel.

Modalités de suivi : émargement en ligne par 1/2 journée de formation

Adresse : 1 place des vanneaux 13250 Saint Chamas



Certificat et livret seront remis à l'issue de la formation

## Formateur·rice(s) :

- CELINE BERDOT

<b>Objectifs visés</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maitriser le protocole spécifique du massage Abhyanga</li><li>• Connaitre les indications et contre indications</li><li>• Savoir installer le client</li><li>• Savoir vendre la prestation de massage abyanga</li><li>• Maitriser les postures du masseur</li></ul>	<b>Méthode d'évaluation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cas pratique</li></ul>
--	--

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Présentation des stagiaires, du formateur et du livret de formation
- Démonstration et pratique de la 1ere partie du massage DOS
- Démonstration et pratique de la seconde partie du massage JAMBES ARRIERES
- PAUSE REPAS
- Résivion des manoeuvres vues le matin DOS & JAMBES ARRIERES
- Démonstration et pratique de la 3eme partie du massage JAMBES FACE AVANT



- Démonstration et pratique de la 4 eme partie du massage VENTRE ET. BRAS

## Journée 2

- Accueil et révisions des manoeuvres vues la veille
- Démonstration et pratique de la 5 eme partie du massage BUSTE ET VISAGE
- PAUSE REPAS
- Révision du protocole complet
- Evaluation finale
- Conseils de vente et remise des attestations

## Informations complémentaires

**Durée :** 14 heures de formation sur 2 jours

**Pré-requis :**

**Public concerné :** Tous public

**Tarif** 520,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)