



LC FORMATIONS

CONSEIL & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION

MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

CONTACT / RENSEIGNEMENT :

CASTILLON LAURÈNE, 06.69.23.18.16
CONTACT@LC-FORMATIONS.FR



FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

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

- Comprendre les principes fondamentaux de l'Ayurveda et du massage Abhyanga.
- Identifier les Doshas et adapter le massage aux besoins spécifiques du client.
- Maîtriser les techniques et les gestes spécifiques du massage Abhyanga.
- Créer une ambiance propice à la détente et au bien-être.
- Conseiller les clients sur les bienfaits du massage et son intégration dans une routine bien-être.

➔ 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.

➔ PUBLIC

Le public concerné est : Tout public souhaitant apprendre ou se perfectionner dans le massage bien-être.

➔ PRÉ-REQUIS

Les conditions d'accès sont :

Pré-requis : Aucun

Niveau exigé : Débutant

➔ DURÉE

Horaires et Dates : Voir convention de formation.

➔ TARIF

SUR DEMANDE.

Organisme de formation net de TVA.

➔ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée.

Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant de le début de l'action de formation.



FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

➔ MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

L'organisation pédagogique repose sur l'individualisation accompagnée avec présence pédagogique constante du formateur.

Cours avec apports théoriques et mise en pratique immédiate sur ordinateur.

OUTILS PÉDAGOGIQUES : Démonstration de la technique par la formatrice, travail en binôme de la technique, travail de la technique acquise sur modèle ou en binôme devant la formatrice.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES : Programme de formation détaillé.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP : Les personnes en situation de handicap physique peuvent tout à fait rejoindre notre formation. Merci de nous contacter pour toute situation particulière.

ELÉMENTS MATÉRIELS DE LA FORMATION

Equipements divers mis à disposition : Un ordinateur avec connexion internet sera mis à disposition du stagiaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur des articles disponibles en ligne.

COMPÉTENCES DES FORMATEURS

Le formateur référant possède les qualités nécessaires à la mise en place d'un parcours modulaire. Il a un rôle de formateur accompagnateur. Il réajuste en permanence le contenu de la formation en fonction des avancées du stagiaire. Il reste à l'écoute des besoins et répond au mieux aux attentes.

La formation sera assurée par Madame Laetitia Delacroix , formatrice en massage bien-être .



FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

➔ CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 1 – INTRODUCTION À L'AYURVEDA ET AU MASSAGE ABHYANGA (5H)

- Les bases de l'Ayurveda : origine et philosophie.
- Les trois Doshas (Vata, Pitta, Kapha) et leur influence sur le corps.
- Présentation du massage Abhyanga : bienfaits et contre-indications.
- Préparation de la salle et choix des huiles en fonction des Doshas.

PARTIE 2 – TECHNIQUES FONDAMENTALES DU MASSAGE ABHYANGA (10H)

- Apprentissage des gestes de base : effleurages, pressions, frictions.
- Travail sur les différentes parties du corps : dos, jambes, ventre, bras, visage et crâne.
- Gestion de la respiration et de l'énergie durant le massage.
- Posture du praticien et ergonomie du massage.

PARTIE 3 – APPROFONDISSEMENT ET PERSONNALISATION DU MASSAGE (10H)

- Adaptation des techniques en fonction des besoins du client.
- Utilisation des huiles médicinales ayurvédiques spécifiques.
- Enchaînement fluide et harmonieux du protocole complet.
- Techniques complémentaires : points Marma, drainage énergétique.

PARTIE 4 – PRATIQUE ET ÉVALUATION FINALE (5H)

- Mise en situation : pratique du massage complet sur modèle.
- Évaluation de la gestuelle, du toucher et du ressenti énergétique.
- Feedback et axes d'amélioration individualisés.
- Remise des certificats de formation.



FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

→ SUIVI ET ÉVALUATION

EXÉCUTION DE L'ACTION

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

- feuilles de présence émargées par le stagiaire 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 :

- Exercices pratiques
- Mise en situation finale : QCM



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

LC FORMATIONS

50 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES 75008 PARIS
SIRET 88379731800036 - SARL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000 € - NUMÉRO TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR77883797318
DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE FORMATION ENREGISTRÉE SOUS LE N°11757183875 DU PRÉFET DE RÉGION D' ÎLE-DE-FRANCE