



Elodie COSTAGLIOLA EI

N° SIRET : 89278128700016 - NIC : 00016

NDA en cours de demande

-

Fiche Programme de Formation

- Abhyanga -

-



FICHE PROGRAMME DE FORMATION

- Abhyanga -

A – INTITULE DE LA FORMATION

Massage ayurvédique corp entier –Abhyanga

B – OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vise à transmettre les bases théoriques et pratiques du massage corps entier ayurvédique appelé Abhyanga, issu de la tradition indienne de l'Ayurveda.

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

- Comprendre les fondements et principes de l'Ayurveda appliqués au massage ;
- Identifier les trois constitutions principales (Doshas) et leurs caractéristiques ;
- Maîtriser les techniques spécifiques du massage ayurvédique Abhyanga, incluant les gestes traditionnels pour la tête, la nuque et les épaules ;
- Connaître les différents types d'huiles, de touchers et de massages adaptés aux doshas ;
- Identifier les indications et contre-indications de la pratique ;
- Adopter une posture professionnelle, respectueuse et sécuritaire.

C – PUBLIC VISE ET PREREQUIS

Public concerné : Professionnels du bien-être, esthéticien(ne)s, praticien(ne)s en massage. Toute personne souhaitant découvrir la pratique du massage ayurvédique.

Prérequis : Aucun prérequis obligatoire. Une connaissance de base en massage ou en soins esthétiques est un atout.

D – DUREE, ORGANISATION ET CONTENU DE LA FORMATION

Durée totale : 28 heures (4 jours de 7 heures)

Rythme : 9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00

Format : Présentiel, limité à 1 ou 2 participants pour un suivi personnalisé.

Contenu détaillé

Jour 1 – Introduction à l'Ayurveda et à la philosophie du massage Abhyanga

- Accueil, présentation du programme et des objectifs
- Histoire et principes de l'Ayurveda : les cinq éléments (Mahabhuta), les Doshas (Vata, Pitta, Kapha)



FICHE PROGRAMME DE FORMATION

- Abhyanga -

- Notions d'équilibre/déséquilibre, hygiène de vie ayurvédique
- Place du massage dans la tradition ayurvédique, présentation des différents types de massages (Abhyanga, Padabhyanga, Shiroshampi, Udvartana, etc.)
- Présentation du massage Abhyanga : bienfaits, indications, contre-indications, zones à ne pas masser
- Pratiques d'ancrage, respiration et posture du praticien (préparation intérieure, éthique, état d'esprit)
- Anatomie énergétique : introduction aux Marmas, Nadis, Vayus
- Étude des gestes fondamentaux : effleurages, pressions circulaires, vagues, pétrissages, percussions, étirements, mobilisations
- Propriétés et choix des huiles selon les Doshas et les saisons

Jour 2 – Techniques fondamentales et adaptation du toucher

- Démonstration des gestes de base sur chaque zone du corps (tête, dos, jambes, bras, ventre, poitrine, visage)
- Pratique guidée en binôme des gestes fondamentaux (effleurages, frictions, pétrissages, percussions, drainage lymphatique, etc.)
- Adapter son toucher selon le Dosha et la constitution du receveur
- Étude des tissus corporels et effets du massage sur la peau, la lymphe, le sang, les muscles, la graisse, les articulations
- Pratique de la préparation de l'espace, hygiène, installation du matériel
- Pratiques d'ancrage, respiration et posture du praticien (approfondissement)
- Début de l'apprentissage du protocole global Abhyanga (face postérieure)

Jour 3 – Intégration du protocole complet Abhyanga

- Révision des gestes et techniques sur chaque zone
- Démonstration du protocole complet Abhyanga (face postérieure puis antérieure)
- Pratique guidée en binôme du protocole complet (alternance des rôles praticien/receveur)
- Ajustement des postures, du rythme, de la respiration
- Gestion de la relation client, accueil, entretien préalable, questionnaire de constitution, hygiène et déontologie
- Gestion des situations particulières : adaptation du massage selon les contre-indications, les besoins spécifiques, les profils Doshiques



FICHE PROGRAMME DE FORMATION

- Abhyanga -

Jour 4 – Pratique autonome, supervision et évaluation

- Pratique autonome du protocole complet Abhyanga sous supervision
- Correction individualisée, ajustement des gestes, posture, rythme
- Approfondissement des points clés : ancrage, qualité de présence, adaptation du toucher
- Évaluation pratique (mise en situation réelle)
- Bilan de la formation, échanges, retours d'expérience
- Conseils pour la poursuite de la pratique, ressources complémentaires, recommandations de lecture

E – MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET ENCADREMENT

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques ;
- Démonstrations réalisées par le formateur ;
- Exercices guidés et pratiques supervisées en binôme ;
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires (fiches techniques, protocole, bases théoriques).

Moyens techniques :

- Table(s) de massage, huiles ayurvédiques, linge, matériel de désinfection ;
- Salle adaptée, calme et propre, respectant les normes d'hygiène ;
- Documents pédagogiques imprimés et/ou numériques.

Encadrement pédagogique :

- Formateur certifié en massage ayurvédique et praticien expérimenté (5 années d'expérience en pratique et enseignement du massage bien-être) : COSTAGLIOLA Elodie
- Dispositif de suivi de l'exécution : feuille d'émargement quotidienne



FICHE PROGRAMME DE FORMATION

- Abhyanga -

F – MODALITES D’EVALUATION ET VALIDATION

Évaluation des acquis :

- Evaluation continue des gestes techniques et postures pendant la formation ;
- Évaluation pratique finale :
 - o Réalisation d’un massage complet corps entier Abhyanga ;
 - o Questionnaire à Choix Multiple – QCM - final
- Questionnaire de satisfaction et auto-évaluation du stagiaire.

Validation :

- Attestation de formation professionnelle « Massage ayurvédique corps entier – Abhyanga » remise à chaque participant ayant validé la pratique.

G – MODALITES D’ACCES A LA FORMATION

Procédure d’inscription : Entretien téléphonique, visioconférence ou présentiel. Un échange préalable sur votre projet, votre situation professionnelle et vos attentes est réalisé avant toute inscription.

Délai d’accès à la formation : 14 jours après validation de l’inscription (signature des éléments contractuels).

H– CONDITIONS GENERALES

- **Type d’action :** Action de formation (article L6313-1 du Code du travail).
- **Lieu de réalisation :** 70 avenue des cigales 13500 MARTIGUES.
- **Tarif :** 790 € TTC pour 4 jours de formation.
- **Accessibilité :** Nous nous engageons à mettre en œuvre ce qui est en notre possible afin d’accueillir le public en situation de handicap. Si toutefois nous n’en avons pas la possibilité, nous redirigerons vers des prestataires spécialisés.
- Conditions d’annulation, de report et de rupture du contrat précisées dans les **CGV**.