



Elodie COSTAGLIOLA EI

N° SIRET : 89278128700016 - NIC : 00016

NDA en cours de demande

-

Fiche Programme de Formation

- Mukha Abhyanga -

-



FICHE PROGRAMME DE FORMATION - Mukha Abhyanga -

A – INTITULE DE LA FORMATION

Massage visage ayurvédique – Mukha Abhyanga

B – OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vise à transmettre les bases théoriques et pratiques du massage visage ayurvédique appelé Mukha 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 ;
- Réaliser un protocole complet de massage du visage ayurvédique ;
- Choisir et utiliser les huiles adaptées à chaque type de peau et de Dosha ;
- 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 : 14 heures (2 jours de 7 heures)

Rythme : 9h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30

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

- Accueil et présentation du programme et objectifs
- Histoire et principes de l'Ayurveda : les cinq éléments, les Doshas (Vata, Pitta, Kapha) ;
- Notions d'équilibre/déséquilibre et hygiène de vie ayurvédique ;
- Place du massage dans la tradition ayurvédique ;



FICHE PROGRAMME DE FORMATION

- Mukha Abhyanga -

- Présentation du Mukha Abhyanga : bienfaits, indications, contre-indications ;
- Démonstration du protocole global ;
- Pratiques d'ancrage, respiration et posture du praticien.
- Anatomie et zones énergétiques du visage (Marmas) ;
- Étude des gestes : lissages, pressions, frictions, stimulations ;
- Propriétés et choix des huiles selon les Doshas ;

Jour 2 – Intégration et mise en pratique complète

- Démonstration et pratique guidée en binôme ;
- Révision du protocole complet ;
- Pratique autonome du massage sous supervision ;
- Ajustement des postures, du rythme et de la respiration ;
- Gestion de la relation client, hygiène et déontologie ;
- Évaluation pratique et bilan de la formation.

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

- Mukha 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 Mukha Abhyanga ;
 - o Questionnaire à Choix Multiple – QCM - final
- Questionnaire de satisfaction et auto-évaluation du stagiaire.

Validation :

- Attestation de formation professionnelle « Massage visage ayurvédique – Mukha 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 :** 500 € TTC pour 2 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**.