



Elodie COSTAGLIOLA EI

N° SIRET : 89278128700016 - NIC : 00016

NDA en cours de demande

-

Fiche Programme de Formation

- Shirodhara -

-



FICHE PROGRAMME DE FORMATION - Shirodhara -

A – INTITULE DE LA FORMATION

Protocole ayurvédique – Shirodhara

B – OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vise à transmettre les bases théoriques et pratiques du protocole ayurvédique appelé Shirodhara, issu de la tradition indienne de l'Ayurveda.

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

- Comprendre les fondements de l'Ayurveda appliqués au massage ;
- Identifier les Doshas et adapter le protocole en conséquence, en particulier les indications et contre-indication liées au protocole du Shirodhara ;
- Réaliser le protocole traditionnel du Shirodhara – soin traditionnel ayurvédique ;
- Maîtriser la préparation des différents fluides utilisés (huiles, décoctions, laits, etc.) ;
- Adopter une posture professionnelle et respectueuse du cadre bien-être.

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 : Une connaissance de base en massage ou en soins esthétiques est essentielle, le protocole du Shirodhara étant systématiquement précédé par un massage.

D – DUREE, ORGANISATION ET CONTENU DE LA FORMATION

Durée totale : 07 heures (1 jour de 7 heures)

Rythme : 9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00

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

Contenu détaillé de la journée de formation

- *Introduction à l'Ayurvéd*a : compréhension des 5 éléments (Mahabhuta) et des 3 Doshas (Vata, Pitta, Kapha).
- *Présentation du Shirodhara* : origine, bienfaits, indications, contre-indications et différentes variantes (huile, lait, infusions, eau).
- *Préparation du soin* : hygiène, installation de l'espace, choix des huiles et matériel spécifique (pot à Dhara, potence, linge, etc.).



FICHE PROGRAMME DE FORMATION

- Shirodhara -

- *Posture du praticien* : centrage, respiration, attitude méditative et respectueuse.
- *Accueil du client* : entretien préalable, bain de pieds, mise en confiance.
- *Réalisation du protocole* : massage préparatoire, réglage de la température, application du filet d'huile, gestion du rythme et du balancier.
- *Clôture et validation* : repos du client, échanges, évaluation des acquis et remise d'une attestation de 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, potence de Shirodhara, 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

- Shirodhara -

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 protocole complet Shirodhara ;
 - o Questionnaire à Choix Multiple – QCM - final
- Questionnaire de satisfaction et auto-évaluation du stagiaire.

Validation :

- Attestation de formation professionnelle « Massage– Shirodhara » 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 :** 350 € TTC pour 1 jour 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**.