



*Elodie COSTAGLIOLA EI*

*N° SIRET : 89278128700016 - NIC : 00016*

*NDA en cours de demande*

-

## **Fiche Programme de Formation**

**- Shiroshampi -**

-



## FICHE PROGRAMME DE FORMATION - Shiroshampi -

### A – INTITULE DE LA FORMATION

Massage ayurvédique – Shiroshampi

### B – OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

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

- Maîtriser les gestes traditionnels du massage Shiroshampi ;
- Identifier les points marma de la tête et du cou ;
- Connaître l'utilisation des produits ayurvédiques pour la pratique ;
- Créer un espace de soin harmonieux et sécurisé ;
- Adopter une posture professionnelle et bienveillante.

### 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 massage du Shiroshampi 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**

- *Accueil et présentation du programme et objectifs*
- *Histoire et principes de l'Ayurveda : les cinq éléments, les Doshas (Vata, Pitta, Kapha) ; Introduction à l'Ayurveda : Origine, principes, 5 éléments et 3 Doshas.*
- *Présentation du Shiroshampi : Définition, bienfaits, indications et contre-indications.*
- *Choix des huiles : Sélection adaptée selon le Dosha et les besoins spécifiques.*



## FICHE PROGRAMME DE FORMATION

### - Shiroshampi -

- *Réalisation du massage* : Accueil du client, techniques spécifiques (application de l'huile, mouvements principaux, gestion du rythme) – Démonstration et pratique en binôme ; Révision du protocole complet et pratique autonome du massage sous supervision.

#### 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, massage, 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

### - Shiroshampi -

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

##### Validation :

- Attestation de formation professionnelle « Massage– Shiroshampi » 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 :** 250 € 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**.