



FORMATION

E-academy

AYURVEDA L'ABHYANGA

Documentation Niveau 1



Cette documentation est publiée par l'organisme **E-academy Formation**

Copyright

@Kathy Bauzan

@E-academy formation

En s'inscrivant à cette formation, le participant s'engage à respecter les conditions ou restrictions d'usage des documents qui lui sont remis. Les documents remis aux participants sont régis par les lois sur les droits d'auteur. Ainsi, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle par quelques procédés que ce soit, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droits ou ayants causes, est illicite. Toute contravention à la propriété intellectuelle pourra donner lieu à une action en justice, pouvant engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce cours ne peut être reproduite, stocké dans un système de récupération et transmise sous aucune forme et aucun moyen, électronique, informatique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation écrite et signée, préalable, de l'auteur ou d'E-academy Formation. Malgré tous les soins apportés aux textes, ni l'auteur, ni l'éditeur, ni E-academy Formation ne peuvent être rendus responsables des dommages qui pourraient résulter directement ou indirectement d'une erreur qui peut figurer dans cette édition.



PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE ABHYANGA

1. FORMALITES

Public visé	Professionnels de la beauté, du bien-être, de l'esthétique et de la coiffure, les socio-esthéticiennes et les socio-coiffeuses, souhaitant se perfectionner, les personnes de la santé souhaitant faire évoluer leurs compétences, les personnes en projet de réorientation professionnelle ou pour un enrichissement personnel.
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Des connaissances en anatomie et en soins du corps sont un plus.• La maîtrise de la langue française.
Nombre de participants	<ul style="list-style-type: none">• de 1 à 6 stagiaires maximums par session• Formation tous les mois, sous réserve de la disponibilité du formateur.
Durée de formation	<ul style="list-style-type: none">• 3 jours, soit 21 heures• 2 heures, évaluation des acquis en fin de formation / 1 heure, un entretien personnalisé
Horaires de la formation	De 9h00 à 17h00 (1h00 pour la pause déjeuner), les repas sont à la charge du stagiaire
Lieu de formation	Formation en Intra sur le site de la société - 200 rue Michel de Montaigne Bâtiment B 84911 Avignon
Coût de la formation	755,00 euros
Ce que comprend le coût de la formation	<ul style="list-style-type: none">• Formation en présentiel ou semi-présentiel ou à distance• Ressources pédagogiques• Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis• Un entretien personnalisé sous la forme d'un coaching commercial
Formatrice et personne chargée des relations avec la(e) ou les stagiaires	Kathy BAUZAN Esthéticienne / Praticienne en SPA, en médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique / Formatrice

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation que vous souhaitez entreprendre et ainsi bénéficier d'un aménagement et d'un accompagnement particuliers.

Adaptation du rythme des séances du programme aux possibilités opérationnelles du stagiaire :

Formation effectuée selon votre rythme, possibilité de personnaliser le programme de formation selon votre projet.

Délais d'accès à la formation : 3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes d'E-academy Formation.

2. POURQUOI SE FORMER SUR LE MASSAGE ABHYANGA ?

La pratique du massage Abhyanga fait partie intégrante de la médecine Ayurvédique en Inde. Il est connu pour ses vertus préventives et surtout pratiqué en hygiène de vie au quotidien pour l'harmonie globale de l'être, en se basant sur la théorie des Doshas, des Chakras, des points Marmas pour rééquilibrer, revitaliser, stimuler ou régénérer afin de promouvoir la santé et le bien-être physiques, émotionnels et spirituels.

L'Abhyanga est un ensemble de techniques de pétrissage, drainage, digitopression, percussion, étirement, pression, friction, tapotement... Il permet d'améliorer la digestion, la circulation sanguine et lymphatique, aide à évacuer les toxines accumulées dans le corps, restaure la circulation de l'énergie vitale Prana, redonne à la peau sa douceur et son élasticité, assouplit les articulations et renforce le tonus musculaire, diminue le stress et l'anxiété...

Ce massage complet, du visage et du corps, est effectué avec de l'huile végétale et des huiles essentielles ou du ghee ou des pochons d'herbes pour créer une invitation au voyage des sens. Grâce à cette formation, vous serez capable de personnaliser votre massage, en adaptant votre gestuelle et le rythme de celui-ci en fonction du Dosha de votre client(e).

Vous allez acquérir une nouvelle technique pour fidéliser votre clientèle et séduire de nouveaux clients et/ou nouvelles clientes. Toutes ses maîtrises seront un atout professionnel pour votre entreprise, votre projet professionnel ou pour votre enrichissement personnel.

3. L'ORIGINE DU MASSAGE ABHYANGA

L'Abhyanga est le massage complet du corps le plus populaire en Inde, il fait partie de la médecine ancestrale Ayurvédique depuis plus de 4000 ans. Il est transmis de génération en génération. Cette pratique d'hygiène de vie est considérée comme sacré, elle est définie pour la procédure de purification par l'oléation (lubrification) externe du corps, du visage et des cheveux, permettant de débloquer l'énergie vitale (Prana) pour maintenir ou rétablir l'équilibre : « la fusion entre le corps et l'esprit », pour guérir ou pour une simple relaxation.

Abhyanga est composé de deux mots sanskrit : **Abhi** signifie « **dirigé vers** » et **Anga** signifie « **mouvement** ».

4. DESCRIPTION DE LA FORMATION

E-academy vous apporte au travers de cette formation, des connaissances fondamentales théoriques et pratiques, pour acquérir l'apprentissage d'un programme complet sur « le Massage Abhyanga », avec un

accompagnement de qualité, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.

Au cours des trois jours de formation, vous ferez face à un apprentissage basé sur la théorie avec des QCM, Quizz, exercices et de la pratique intensive sur plusieurs modèles.

Un examen final (2H00 d'évaluation) dont la réussite vous permettra de recevoir votre attestation de fin de formation, avec 1H00 d'entretien personnalisé.

5. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole complet d'1h30, en adaptant la respiration, la posture et la technique professionnelle
- Connaître les fondamentaux théoriques de l'Ayurvéda
- Savoir définir les Doshas
- Différencier les étapes d'un massage Abhyanga
- Parfaire sa pratique et son toucher
- Acquérir les différentes techniques manuelles du massage (pression, percussion, pétrissage, rotation, pincement, lissage, effleurage, friction, pétrissage, étirement...)
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité
- Savoir adapter la pression, la fluidité, la posture en fonction du dosha de votre client(e)
- Approfondir ses connaissances : théorique et pratique, pour répondre au critère de satisfaction de votre clientèle
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être avec un nouveau massage ayurvédique l'Abhyanga

6. COMPETENCES VISÉES

- Maîtriser le protocole complet visage et corps du massage Abhyanga
- Acquérir les différents gestes techniques liés aux spécificités du massage
- Etre capable de parfaire son toucher (gestes, pressions, dextérité, durée, surfaces concernées : le visage et le corps)
- Personnaliser le massage Abhyanga en fonction du Dosha de votre client(e)
- Adapter la durée du protocole à la demande et au besoin de votre client(e)
- Développer ses compétences professionnelles en massage bien-être du visage et du corps, en l'adaptant à une large clientèle
- Prendre en compte les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et le confort de ses client(e)s, pour organiser son poste de travail

Déontologie :

La(e) stagiaire, pratiquera le massage Abhyanga dans un objectif de bien-être et ne poursuivra pas, en aucun cas un but médical.

Les techniques manuelles enseignées pour les massages bien-être et les soins énergétiques, n'ont aucune visée médicale ou thérapeutique et ne se substituent pas à une pratique médicale.

7. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE THÉORIQUE

Le contenu de la formation est souvent adapté et modulé en fonction des besoins et des demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visé. Les cours sont détaillés avec de nombreux exercices.

Programme du cours :

1. Déontologie
2. Règles d'hygiène et de sécurité
3. Anatomie de la peau
4. Anatomie du squelette
5. Les muscles squelettiques
6. La base de l'Ayurvéda
7. Les fondamentaux du massage Abhyanga
8. L'installation du poste de travail et de votre client(e)
9. Etapes d'un massage Abhyanga
10. Le protocole « le massage Abhyanga »

Entraînements :

- QCM
- Quiz
- Exercices

Evaluations :

- Fiche d'évaluation : examen théorique
- Fiche d'évaluation : examen pratique

Annexes / Références

8. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE

Techniques : Active, interrogative et participative.

La(e) stagiaire pratique sur des modèles, les étapes globales d'un massage Abhyanga, pour maîtriser les gestes et affiner le sens du toucher. Les manœuvres sont expliquées, montrées, commentées et développées avant et pendant le passage à la pratique. L'apprentissage du protocole se fait étape par étape, avec de la pratique entre chaque démonstration.

Les étapes globales d'un massage Abhyanga (organisation et déroulement du massage)

Savoir définir le dosha de votre modèle par un questionnaire Test

Installation du poste de travail avec les normes d'hygiène

Accueillir et accompagner le modèle pour la pratique d'un massage Abhyanga

Le nettoyage des pieds

La prise de contact (manœuvres à sec)

Le massage complet : face postérieure et antérieure

La prise de congé

Le massage du visage

La prise de congé finale

9. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Le syllabus de cette formation est complet, très bien structuré. Il n'est pas nécessaire de vous munir de matériel supplémentaire, cela vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : votre apprentissage.

- Paper board
- Classeur avec feuilles pédagogiques en support ou cours en PDF
- Illustrations, schémas, planches pédagogiques, permettent une compréhension et une assimilation immédiate
- QCM, QUIZZ, Exercices
- Pratique sur modèles avec table de soin
- Mise en situation
- Debriefing et Feedback : Questions / Réponses, pour mesurer l'amélioration de la formation
- Des vidéos de cours détaillées pour renforcer la mémorisation après votre formation

Matériels : Mis à disposition par E-academy Formation

- Masque normé, visière et gel hydro alcoolique, tablier
- Tout le matériel nécessaire au massage Abhyanga (huiles de massage, huiles essentielles, appareil chauffe huile)
- Table de soin, tabouret

Accompagnement : La Responsable pédagogique et technique coordonne les différents moyens et équipements pédagogiques, selon les phases avant-pendant-après la formation. La directrice gère les aspects administratifs et comptables des sessions de formation. L'ensemble des moyens d'encadrement respecte les exigences qualité de la formation professionnelle.

À prévoir par la(e) stagiaire :

- Une tenue professionnelle

- Deux ou trois blouses professionnelles
- Cheveux attachés

10. MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

Suivi de l'exécution : Feuille d'émargement signée par le stagiaire et la formatrice par demi-journée.

Appréciation des résultats : Evaluation continue tout au long de la formation. Les objectifs opérationnels sont évalués grâce à la réalisation, des : QCM, QUIZZ, Exercices, de la pratique sur plusieurs modèles et mise en situation, tour de table (fondée sur des échanges)...pour encourager et motiver les stagiaires dans leurs démarches. Evaluation des acquis en fin de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires. Attestation de fin de formation.

Validation :

À la fin de la formation, la(e) stagiaire devra réaliser :

- 1 fiche d'évaluation théorique (test de connaissances)
- 1 évaluation sur la mise en situation devra être exécutée par la(e) stagiaire dans sa totalité, pour vérifier l'apprentissage du protocole : les techniques manuelles pour le massage Abhyanga (les gestes et l'enchaînement, le toucher et la fluidité), la mémorisation du protocole et la capacité d'adaptation, sous le contrôle de la formatrice qui vérifiera la bonne acquisition du protocole

Attestations :

- Une attestation individuelle de formation sera remise au stagiaire, pour valider sa présence, à l'ensemble des 3 jours de formation durée 21h00
- Remise d'une attestation de formation pour le « Massage Abhyanga » délivrée pour la réussite de l'examen, afin de valider ses acquis

Les points forts de la formation :

- La formatrice dispose de la double compétence Dirigeante et Experte (Formatrice)
- La formation est personnalisée et adaptée aux objectifs du stagiaire pour la finalisation de son projet : « formation sur-mesure »
- La formation peut être prodiguée en présentiel ou semi-présentiel ou à distance (l'expérience est comparable à celle du présentiel, lors des séances, la formatrice est en face-à-face avec la(e) stagiaire en visioconférence)
- La formation est en petit effectif pour un apprentissage optimal ou en formation individuelle

11. PROGRAMME DES TROIS JOURS DE FORMATION

JOUR 1

Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes, présentation de la formatrice

Cours théorique

Pause déjeuner

Suite du cours théorique

Description des produits utilisés, norme d'hygiène du poste de travail

Pratique du massage de la face postérieure sur 1 modèle : installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face postérieure (démonstration : pratique simultanée), puis un Debriefing (questions/ réponses)

JOUR 2

Feedback sur la première journée (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

Norme d'hygiène du poste de travail

Révision de la face postérieure sur 1 modèle

Pratique du massage de la face antérieure sur le modèle : installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face antérieure (démonstration : pratique simultanée)

Pause déjeuner

Norme d'hygiène du poste de travail

Révision de la face antérieure : sur 1 modèle

Pratique du massage visage sur le modèle : installation du modèle, prise de contact et techniques sur le visage (démonstration : pratique simultanée), puis un Debriefing (questions / réponses)

JOUR 3

Feedback sur les jours (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

Norme d'hygiène du poste de travail

Pratiquer un massage complet Abhyanga sur 1 modèle : installation du modèle, prise de contact et technique du massage Abhyanga dans sa totalité

Pratiquer un massage complet Abhyanga sur 1 modèle : installation du modèle, prise de contact et technique du massage Abhyanga dans sa totalité

Pause déjeuner

Evaluation théorique et pratique sur 1 modèle, sous le contrôle de la formatrice

Debriefing : Questions / Réponses des trois jours de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires.

En fin de formation, après avoir réussi les évaluations : théorique et pratique, la(e) stagiaire reçoit une attestation de formation pour le « Massage Abhyanga » avec un entretien personnalisé.

E-academy

FORMATION

🏠 200 rue Michel de Montaigne 84911 Avignon

📧 e-academy@outlook.fr

