



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

<b>Public visé</b>	Professionnels du secteur de l'esthétique, du bien-être, de la santé et les personnes en reconversion professionnelle.
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre majeur (pour les mineurs, une autorisation écrite du représentant légal)</li><li>• La maîtrise de la langue française à l'oral et à l'écrit</li></ul>
<b>Nombre de participants</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• de 1 à 6 stagiaires maximums par session</li><li>• Formation tous les mois, sous réserve de la disponibilité du formateur.</li></ul>
<b>Durée de formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 jours, soit 21 heures</li><li>• 2 heures, évaluation des acquis en fin de formation / 1 heure, un entretien personnalisé</li></ul>
<b>Horaires de la formation</b>	De 9h00 – 12h00 et de 13h00 - 17h00 (1h00 pour la pause déjeuner), les repas sont à la charge du stagiaire
<b>Lieu de formation</b>	Formation en Intra sur le site de la société - 149 rue Jean Dausset, le Victoria bat A1 – 84140 AVIGNON - MONTFAVET
<b>Coût de la formation</b>	755,00 euros (Sept cent-cinquante-cinq euros) / OF non assujetti à la TVA
<b>Ce que comprend le coût de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation en présentiel</li><li>• Ressources pédagogiques</li><li>• Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis</li></ul>
<b>Formatrice et personne chargée des relations avec la(e) ou les stagiaires</b>	Kathy BAUZAN Esthéticienne / Praticienne en SPA, en médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique / Formatrice

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** Toutes les situations de handicap sont étudiées pour bénéficier d'un aménagement et d'un accompagnement particuliers.

**Modalités d'accès à la formation :** Avant toute validation de votre inscription, un entretien téléphonique avec réalisation du positionnement sera indispensable pour permettre au centre E-academy Formation de s'assurer que vos attentes et vos compétences sont en adéquation avec la formation dispensée. Cela permettra également à la formatrice de moduler la formation pour répondre au plus juste à vos besoins.

**Documents contractuels :** Toutes les actions de formation dispensées par E-academy Formation font l'objet d'une convention de formation ou d'un contrat de formation professionnelle. Ces documents accompagnés du

règlement intérieur, de l'attestation d'informations préalables à l'inscription, de la documentation « fiche descriptive d'action de formation », complètent le devis détaillé et complet.

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

Possibilité de personnaliser le programme de formation selon votre projet.

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

**Engagement qualité de l'organisme de formation :** L'organisme est certifié Qualiopi et satisfait aux exigences du décret n°2019-564 du 6 juin 2019 relatif à la qualité de la formation professionnelle.

## **2. DESCRIPTION DE LA FORMATION**

Le massage Abhyanga est une pratique ancestrale issue de la médecine Ayurvédique indienne, transmise depuis plus de 4 000 ans. Véritable rituel de bien-être et d'harmonisation globale, il s'inscrit dans une démarche d'équilibre du corps et de l'esprit selon les principes fondamentaux de l'Ayurvéda : les Doshas, les Chakras, les points Marmas et la circulation de l'énergie vitale Prana.

Ce massage complet du corps et du visage associe différentes techniques manuelles telles que les pétrissages, drainages, pressions, frictions, étirements, percussions et digitopressions. Réalisé à l'aide d'huiles végétales, d'huiles essentielles, de ghee ou de pochons d'herbes, l'Abhyanga procure une profonde détente et une véritable invitation au voyage sensoriel.

Reconnu pour ses effets relaxants et rééquilibrants, il favorise la détente, aide à relâcher les tensions et contribue au bien-être global.

Cette formation vous permettra d'acquérir les techniques fondamentales du massage Abhyanga et de personnaliser votre pratique en fonction des Doshas afin de proposer un soin sensoriel et harmonisant adapté aux besoins de votre clientèle.

## **3. OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Découvrir les fondamentaux du massage Abhyanga et les principes issus de l'Ayurveda
- Développer les différentes techniques manuelles du massage (pression, percussion, pétrissage, rotation, pincement, lissage, effleurage, friction, étirement...)
- Apprendre le massage en fonction des doshas et des besoins de votre client(e)
- Savoir accueillir et accompagner vos client(e)s, tout en respectant les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie dans l'organisation du poste de travail

## **4. COMPETENCES VISÉES**

- Réaliser un massage Abhyanga complet du visage et du corps d'une durée de 1h30
- Maîtriser les différentes techniques manuelles spécifiques au massage Abhyanga

- Adapter la durée et le rythme du protocole selon les besoins de votre client(e) et son Dosha
- Assurer une prise en charge professionnelle garantissant confort, sécurité et satisfaction client

## 5. 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.

### Programme du cours :

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

## 6. 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

1. Installation du poste de travail avec les normes d'hygiène
2. Accueillir et accompagner le modèle pour la pratique d'un massage Abhyanga
3. Le nettoyage des pieds
4. La prise de contact (manœuvres à sec)
5. Le massage complet : face postérieure et antérieure
6. La prise de congé
7. Le massage du visage
8. La prise de congé finale

## 7. 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
- Livret en support avec feuilles pédagogiques ou livret en PDF, 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

- L'ensemble des produits et du matériel nécessaire au massage Abhyanga
- 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.

A prévoir par la(e) stagiaire :

- Une tenue professionnelle, les cheveux attachés, les ongles courts
- Matériel de prises de notes (bloc papier, stylo, ordinateur portable, tablette...)

## 8. 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 : du QCM, du QUIZZ et de l'exercice, de la pratique sur des modèles et mise en situation, tour de table (fondée sur des échanges) pour encourager et motiver les stagiaires dans leurs démarches. Ces temps d'échanges sont prévus pendant les journées de formation pour répondre aux questions des stagiaires et reprendre le cours déjà vu si nécessaire. Evaluation des acquis de la formation « étape par étape » et validation par le formateur. Le principe pédagogique majeur est fondé sur une approche en « learning by doing » (apprendre en le faisant) avec un accompagnement constant du formateur. Bilan de satisfaction des stagiaires. Attestation de fin de formation.

Validation :

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

- 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
- Une attestation d'assiduité et de présence vient compléter le dispositif avec envoi au commanditaire de la formation

#### Suivi de la formation :

Un questionnaire de suivi accompagne cette démarche dans les 2 à 6 mois qui suivent l'action de formation (envoi et retour par mail).

#### Les points forts de la formation :

- La formatrice dispose de la double compétence Dirigeante et Experte (Formatrice)
- La formation est prodiguée en présentiel
- La formation est en petit effectif pour un apprentissage optimal ou en formation individuelle

## 9. PROGRAMME DES TROIS JOURS DE FORMATION

JOUR 1 / MATIN : Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes, présentation de la formatrice

#### **Remise du livret de formation**

- Présentation du Massage Abhyanga
- Déontologie
- Anatomie de la peau et Anatomie du squelette
- Les muscles squelettiques
- Le questionnaire Test des doshas
- La base de l'Ayurvêda
- Les fondamentaux du massage Abhyanga
- L'installation du poste de travail et de votre client(e)
- Etapes d'un massage Abhyanga
- Le protocole « le massage Abhyanga »

#### JOUR 1/ APRES-MIDI : **Réalisation de la prestation** (sur un modèle)

- Description des produits utilisés, norme d'hygiène du poste de travail
- **Pratique du massage de la face postérieure** (démonstration - pratique simultanée) : installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face postérieure (Rotation, effleurage circulaire mains et poings, friction, lissage, pression, pincement, percussion, pétrissage, serpent, étirement...)

Débriefing : Questions / Réponses de la journée de formation.

JOUR 2 / MATIN : Feedback sur la première journée (questions / réponses), Entraînement : QCM, QUIZZ

**Réalisation de la prestation (sur un modèle)**

- **Pratique révision de la face postérieure** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face postérieure

**Réalisation de la prestation (sur un modèle)**

- **Pratique du massage de la face antérieure** (démonstration - pratique simultanée) : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face antérieure (Rotation, effleurage circulaire mains et poings, friction, lissage, pression, pincement, percussion, pétrissage, serpent, étirement ...)

JOUR 2 / APRES - MIDI : **Réalisation de la prestation (sur un modèle)**

- **Pratique révision de la face antérieure** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face antérieure

**Réalisation de la prestation (sur un modèle)**

- **Pratique du massage visage** (démonstration - pratique simultanée) : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur le visage (Effleurages, pétrissage, pincement, rotation, lissage, glissement, ciseau...)

Debriefing : Questions / Réponses des deux jours de formation.

JOUR 3 / MATIN : Feedback sur les deux jours de formation (questions / réponses) Entraînement : Exercice

**Réalisation de la prestation (sur un modèle)**

- **Pratique du Massage Abhyanga complet** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du Massage Abhyanga dans sa totalité

JOUR 3 / APRES-MIDI : **Réalisation de la prestation (sur un modèle)**

**Pratique du Massage Abhyanga complet** : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du Massage Abhyanga dans sa totalité

**Evaluation pratique du Massage Abhyanga complet 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 l'évaluation pratique, la(e) stagiaire reçoit une attestation de formation en « Massage Abhyanga ».

**E-academy** FORMATION

