



**Ecole d'Ayurvéda et de Yoga**  
Thaima Veda - Ayurvéda Ô Féminin



## **FORMATION MASSAGE ABHYANGA AYURVÉDIQUE BIEN-ÊTRE**

**3 jours – 21 heures**

[www.massage-ayurvedique-montauban.fr](http://www.massage-ayurvedique-montauban.fr)



Ayurvéda Ô Féminin



## **Le massage Abhyanga**

Ce massage est un élément crucial de l'Ayurvéda, la médecine traditionnelle en Inde. Dans la tradition ayurvédique, le massage joue un rôle essentiel pour maintenir une bonne santé.

## **Une formation pour qui ?**

Cette formation ayurvédique s'adresse à toute personne qui souhaite approfondir ses connaissances en massage ayurvédique, aux débutants comme aux praticiens déjà installés qui souhaitent se professionnaliser en Ayurvéda. La formation est ouverte à toutes et à tous sans prérequis.

## **Objectifs Professionnels de la formation**

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

Respecter les règles d'hygiène du matériel et du praticien, respecter les règles de sécurité pour le client et pour soi-même,

Préparer la pièce et le matériel, accueillir le client, lui présenter le massage abhyanga et le déroulement de la séance, ses bienfaits et ses contre-indications, lui demander ses attentes.

Régler la table, installer le client confortablement et en sécurité sur la table, exécuter un draping approprié durant toute la séance pour respecter l'intimité du client,

Pratiquer correctement les gestes spécifiques du massage abhyanga en répondant à ses attentes (différentes formes de techniques), utiliser la bonne quantité d'huile et l'huile adaptée aux doshas de la personne.

Choisir et utiliser les postures adéquates de sorte à protéger son dos et ses épaules, de sorte aussi à donner une bonne fluidité et une pression idéale, adopter une juste distance, adapter le rythme de la séance et le degré de pression pour chaque client.

## Objectifs pédagogiques de la formation

Cette formation en massage abhyanga ayurvédique est pratique et vous apprend à masser tout le corps, pour un massage qui dure 60 minutes.

### Le bien-être du masseur :

Chaque journée commence par une séance de Yoga par un professeur diplômé, une "mise en énergie", de sorte à se détendre, à se centrer et à se donner de l'énergie pour la journée.

### L'apprentissage pratique :

La technique du massage abhyanga est montrée par petites séquences sur un participant. Les élèves travaillent ensuite 2 par 2, sous notre supervision attentive. Tour à tour, chacun peut ainsi pratiquer les gestes en étant corrigé et aussi recevoir le massage abhyanga, de sorte à bien comprendre le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

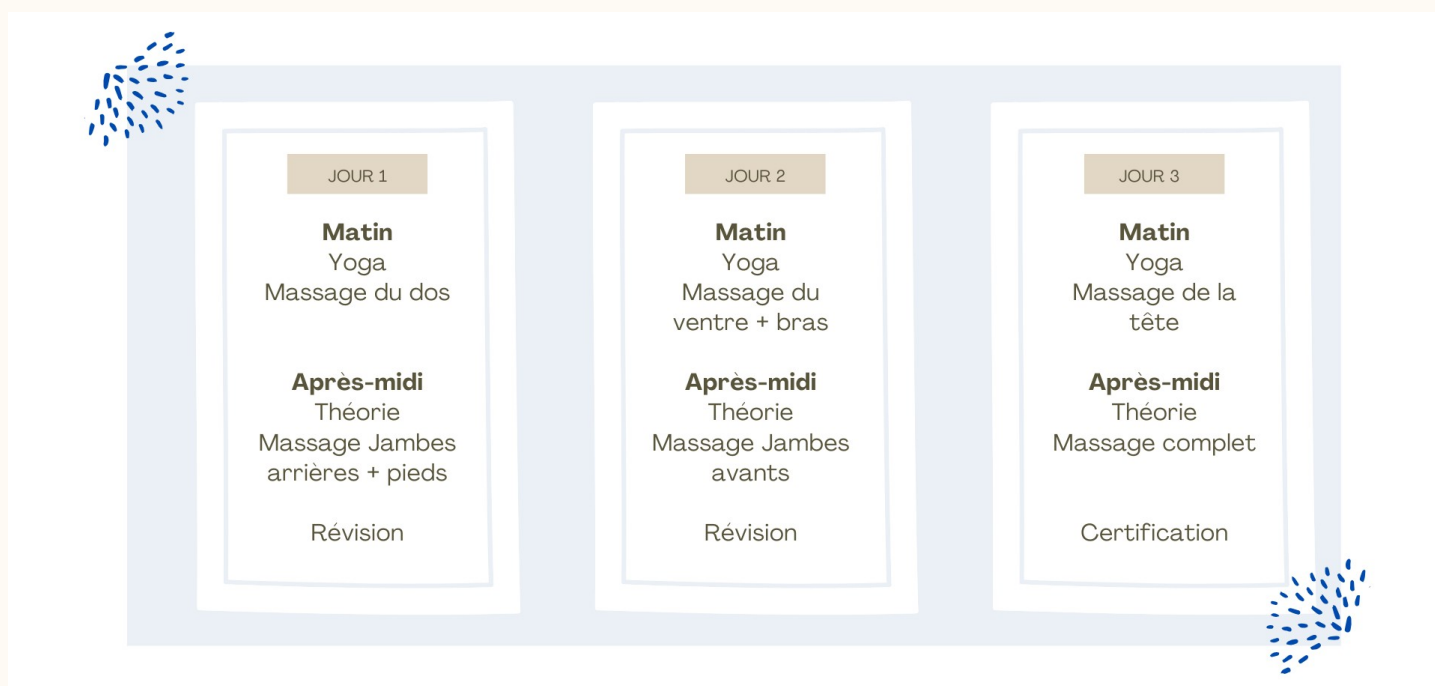
Vous apprendrez à comprendre et à ressentir comment adapter la puissance de votre massage

Comment donner l'harmonie et de la fluidité à votre massage abhyanga.

Bénéfices, indications et contre-indications de cette technique



## Programme de la formation





# PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

**Titre : Massage Abhyanga Ayurvédique Bien-être – Module Initiation**

## **Module 1 – Comprendre l’Ayurvéda, son histoire et les bases de la connaissance védique**

- chapitre 1 : histoire de l’Ayurvéda
- chapitre 2 : connaître les 5 éléments (pancha maha bhutas)
- chapitre 3 : identifier les trois principes physiologiques du corps humain (les doshas vata, pitta et kapha)
- chapitre 4 : la fonction et la manifestation des doshas dans le corps humain
- chapitre 5 : comprendre la paliation du dosha et revenir à son état d’équilibre

## **Module 2 – Comprendre les objectifs professionnels et les appliquer lors d’une séance de massage abhyanga bien-être**

- chapitre 1 : Mise en sécurité et préparation de la salle de pratique
  - chapitre 1.1 : Respecter les règles d’hygiène du matériel et du praticien
  - chapitre 1.2 : Respecter les règles de sécurité pour le client et pour soi-même
  - chapitre 1.3 : Préparer la pièce et le matériel à la bonne pratique
- chapitre 2 : Prise en charge du client

- chapitre 2.1 : Accueillir le client, lui présenter le massage abhyanga et le déroulement de la séance, ses bienfaits et ses contre-indications, lui demander ses attentes
- chapitre 2.2 : Régler la table, installer le client confortablement et en sécurité sur la table
- chapitre 2.3 : Exécuter un draping approprié durant toute la séance pour respecter l'intimité du client

### **Module 3 – Comprendre les objectifs pédagogiques et les appliquer lors d'une séance de massage abhyanga**

#### **bien-être**

- chapitre 1 : Apprentissage du protocole de massage abhyanga bien-être
- chapitre 1.1 : Effectuer un protocole de « balancing » sur table de massage pour amener la détente et la relaxation du client avant la séance
- chapitre 1.2 : Pratiquer correctement les gestes spécifiques du massage abhyanga par module
  - Module 1 : Protocole du dos
  - Module 2 : Protocole des jambes arrières
  - Module 3 : Protocole des pieds
  - Module 4 : Protocole du ventre et des bras
  - Module 5 : Protocole des jambes avant
  - Module 6 : Protocole de la tête
- chapitre 2 : Adapter le protocole de massage selon le client
  - chapitre 2.1 : Adapter le protocole en fonction du dosha de la personne
  - chapitre 2.2 : Donner une bonne fluidité et rythme de la séance
  - chapitre 2.3 : Adapter la pression du massage selon le dosha de la personne
- chapitre 3 : Comprendre l'utilisation des huiles ayurvédiques
  - chapitre 3.1 : Connaître les principales huiles ayurvédiques et choisir l'huile correspondante aux dosha de la personne
  - chapitre 3.2 : Utiliser la bonne quantité d'huile selon le dosha de la personne
- chapitre 4 : Respecter l'ergonomie et la posture du praticien durant la séance de massage

- chapitre 4.1 : Pratiquer une routine régulière de mise en mouvement avant les séances de massage pour la bonne santé du praticien
- chapitre 4.2 : Choisir et utiliser les postures adéquates de sorte à protéger son dos et ses épaules durant une séance de massage
- chapitre 4.3 : Optimiser le réglage de la table de massage et utiliser le matériel adapté pour économiser son dos

## **Les révisions**

A chaque fin de matinée et/ou d'après-midi, on termine par une révision des gestes appris et on vérifie les notes sur les supports écrits pour être certain d'avoir intégré et rédigé les bons gestes. Le dernier jour, une révision générale vous permet de donner et de recevoir une séance complète de massage abhyanga.

## **Méthodes mobilisées**

Alternance d'exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants et de mises en situation.

Exercices individuels et en sous-groupes – jeux de rôles – cas pratiques

Remise d'un support pédagogique : cours théoriques + protocoles très détaillés avec photo et texte.

Salle de formation équipée avec des matériels adaptés au cours : tables de massages, tabourets à roulettes, coussins, accessoires, vidéoprojecteur, tableau, affiches murales et squelette du corps humain.

## **Modalités d'évaluation**

L'évaluation des compétences est réalisée en cours de formation sous forme de mises en situation professionnelle : étude de cas, cas pratique, connaissance des protocoles, aisance dans les protocoles.

Remise d'un certificat de réalisation de formation

## **Hébergement à Proximité**

Nous vous envoyons une liste d'hébergements à proximité lors de votre inscription

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

La formation est ouverte à tous accessibles aux personnes en situation de certains handicaps, contactez directement notre référent au sein de l'organisme pour vous accompagner.

Référent Handicap : Perrine Maccarano – 06 72 55 40 48 – [massage.ayurvedique.montauban@gmail.com](mailto:massage.ayurvedique.montauban@gmail.com)

## Effectif durant la formation

Cette formation est limitée à un maximum de 8 élèves maximum pour permettre un meilleur suivi.  
Il est requis 2 participants minimum

## Informations Complémentaires

Lieux de formation :

Montauban – Centre Ayurvédique Thaima Veda -16 rue Jules Ferry

Montpellier - Esprit Zen, place Charles de gaulle 34920 Le Crès

Lyon - L'atelier, 23 rue du Chariot d'or, 69004 Lyon

Bordeaux - Universelles, 5 rue du 503 Rt du train 33127 Martignac-sur-jalle

Horaires : 9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00

Modalités pratiques transmises par e-mail 10 jours avant la formation : liste des participants et matériel à prévoir.

### Individuel : 350€ € TTC

Ce tarif comprend tous les frais pédagogiques et le livret pédagogique. Restent à la charge du stagiaire, les frais de déplacement, de repas et d'hébergement.

Perrine MACCARANO – Massages et soins ayurvédiques – SIRET 799 010 012 0034 – Organisme de formation n° en cours d'agrément - non soumis à la TVA (article 261-7-1°-a du C.G.I)

Formatrice et dirigeante de Thaima Veda – Ayurvéda Ô Féminin - Centre de formation bien-être, Cabinet de massages et soins énergétiques - Formée à différentes pratiques de massages ayurvédiques et de soins corporels en Inde et à Paris - Perrine créé son propre protocole de massage : Massage Abhyanga ayurvédique bien-être. Retrouver la bio de Perrine sur [www.massage-ayurvedique-montauban.fr](http://www.massage-ayurvedique-montauban.fr)

**Les prestations n'ont aucun but thérapeutique en raison de leur nature, elles ne s'apparentent à aucune manipulation en profondeur, pratique médicale ou révélant de la kinésithérapie.**



**Ecole d'Ayurvéda et de Yoga - Thaima Veda - Ayurvéda Ô Féminin**

16 rue jules ferry 82000 Montauban - [www.massage-ayurvedique-montauban.fr](http://www.massage-ayurvedique-montauban.fr)  
06 72 55 40 48 - [massage.ayurvedique.montauban@gmail.com](mailto:massage.ayurvedique.montauban@gmail.com) - Siren 799010012