

# Programme de Formation Massage bien-être Abhyanga



TOUT PUBLIC

TOUT NIVEAU



**3 JOURS**



**21 HEURES**

## **OBJECTIFS :**

- Connaître et maîtriser un protocole complet de massage bien-être ayurvédique Abhyanga
- Respecter le protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité
- Savoir reproduire les différents types de mouvements du massage : effleurages, enveloppements, lissages, pétrissages, pressions glissées.
- Connaissance de l'anatomie du corps humain
- Installation et bien-être du client avant, pendant et après une séance
- Travail des postures à prendre
- Savoir la prise en charge client et les contre-indications

## **PROGRAMME :**

- **1er JOUR :**
  - \* Présentation de la formation et échange autour de vos attentes. Présentation des objectifs. Explications des origines du massage ayurvédique, les principes de l'Ayurvéda en tant que médecine. Les bienfaits et vertus physiques et psychiques. Les précautions et contre- indications au massage.
  - \* Face postérieure : Dos et jambes.
  - \* Echange et débriefing de la première journée
- **2e JOUR :**
  - \* Révision de la face postérieure
  - \* Face antérieure : Jambes et ventre.
  - \* Echange et débriefing de la deuxième journée
- **3e JOUR :**
  - \* Révision des jambes et ventre
  - \* Face antérieure : Bras et tête
  - \* Révision du protocole entier
  - \* Le stagiaire reçoit le massage
  - \* Echange et Débriefing de la formation

## **MOYENS ET RESULTATS :**

- Feuille d'émargement à signer
- Support de cours remis lors de la formation
- Fiche d'évaluation et contrôle continu des connaissances
- Tableau d'entraînement de 15 à 20 massages
- Délivrance de la certification

Formation animée par Sabrina Brulé, Praticienne en massages bien-être, Formatrice certifiée et gérante « Bien-être et massage ».