

## **Programme de la formation :**

# **Initiation à l'Ayurveda et au massage Abhyanga**

## ***THEORIE ET PRATIQUE***

### **Objectifs pour le participant :**

- S'initier à la pensée et à la logique ayurvédique dans le cadre du massage
- Être capable de dispenser une séance d'une durée de 1h en s'adaptant aux attentes spécifiques du client et du marché : domicile, spa, institut, cabinet
- Savoir adapter gestes, pressions et rythme en fonction des doshas
- Connaître les produits à utiliser pour le massage
- Savoir installer un espace de massage, choisir son équipement ainsi que l'entretenir
- Apprendre à accueillir la personne massée et lui poser les bonnes questions pour mener à bien le massage
- Être capable de réagir de la bonne façon aux situations inattendues lors du massage
- Savoir se préparer intérieurement et physiquement (relaxation, ancrage, respiration) et savoir préserver son énergie et se protéger lors des massages
- Connaître les indications et contre-indications au massage abhyanga
- Faire le point sur ses objectifs personnels en tant que masseur ou professionnel du Bien-être

## **Programme MODULE 1 : 3 jours**

### **1/ Les bases de l'Ayurveda**

- Introduction à l'Histoire de l'Ayurveda et à ses origines védiques
- Présentation des 5 éléments, des 3 doshas et des 15 sous-doshas
- Importance des fondamentaux dans la pratique du massage
- Présentation des différents centres et canaux énergétiques du corps

### **2/ Les bienfaits du massage ayurvédique**

- Les différents types de massages Abhyanga
- Huiles à utiliser en fonction des doshas et de la saison
- Bénéfices, indications et contre-indications du massage Abhyanga
- Installation et préparation de son lieu de massage
- Préparation du masseur (préparation physique, respiration, état d'esprit)
- Protocole d'accueil de la personne massée

### **3/ Protocole du massage Abhyanga**

- Mouvements et sens du massage
- Adaptation de la pression et du rythme
- Démonstration et mise en pratique sur toutes les parties du corps

- Apprentissage en binôme du protocole complet de l'Abhyanga selon la tradition ayurvédique

## **Programme Module 2 : 2 jours**

### **1/Théorie de l'Ayurveda**

- Approfondissement des principes pour personnaliser le massage
- Les Gunas et leur implication dans le toucher du masseur
- Les points Marmas et leur relation aux doshas
- Les pratiques yogiques qui soutiennent le masseur

### **2/Les spécificités du massage Abhyanga**

- Les différents types de massages les doshas et l'état du massé
- Le massage tonique et le massage méditatif
- Apprentissage en binômes des deux protocoles
- Les aspects énergétiques du massage
- Les spécificités des femmes enceintes
- Le massage bébé

### **Moyens pédagogiques :**

- Apprentissage théorique avec support pédagogique (livret)
- Démonstration par l'enseignant par petites étapes
- Pratique par binômes (l'élève reçoit 2x et donne 2x le massage)
- Echange, questions-réponses suite aux exercices, révision le matin suivant

### **Moyens Matériels :**

- Grande salle de pratique 60 m2 lumineuse
- Huile de Sésame Bio
- Tapis de yoga
- Tapis de massage, plaids
- Stylos, papier
- Vidéoprojecteur et connexion internet
- Coin cuisine pour les repas
- Salle d'eau avec douche

### **Informations pratiques :**

- **Durée : 3 jours pour le module 1  
2 jours pour le module 2**
- **Public :** Formation ouverte aux particuliers et aux professionnels

- **Avantages de la formation** : Travail en petit groupe de max 10 personnes, Formatrice expérimentée.
- **Horaires** : de 10h à 13H, pause repas, reprise de 14h30 à 18h
- **Tarif** : 150€ la journée.

**La formatrice Chrystelle Henry** est Thérapeute, praticienne en soins ayurvédiques depuis 10 ans et formatrice en massages depuis 2019.

Sa singularité réside dans sa capacité à relier des pratiques transversales dans une démarche de santé intégrative.

L'Ayurveda est un fondement dans son accompagnement qui consiste à s'appuyer sur les principes ayurvédiques pour l'hygiène de vie et le Bien-être.

Le massage est une pratique essentielle pour les personnes de tous âges et de toutes conditions. Il améliore la santé, la vigueur et le Bien-être général.

**Une attestation de formation** sera délivrée si votre enseignant considère que vous avez intégré les acquis nécessaires.

Si vous n'êtes pas encore prêt, vous pouvez repasser votre validation aux sessions suivantes.

#### **Dates 2023 :**

Module 1 : le 3/4/5 novembre 2023

Module 2 : le 1/2/3 decembre 2023

#### **Dates 2024 :**

Module 1 : le 8/9/10 mars 2024

Module 2 : le 6 /7 avril 2024

Module 1 : 14/15/16 juin

Module 2 : 6/7 juillet 2024