## Objectifs :

- Capable de définir, décrire et appliquer les mouvements de massage ayurvédique tout en comprenant leurs effets et bénéfices.
- Développer des techniques de travail saines et une bonne « ergonomie de corps ».
- Comprendre et connaitre les contre-indications au massage abhyanga
- Comprendre et connaitre les doshas
- Capable de performer un massage relaxant dans un temps défini (60mn)
- Avoir les capacités de créer une session de massage adaptée aux doshas et besoins spécifiques des clients

## Public concerné et prérequis :

- professionnels du massage souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

## Qualification des intervenants :

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

## Moyens pédagogiques et techniques :

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard…).

- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

## Durée, effectifs :

21 heures.

6 stagiaires.

## Programme :

1e jour (7heures de formation):

- Connaissance théorique de la pratique de la médecine ayurvédique
- Bienfaits du massage - contre-indications
- Posture du praticien équilibrée et non épuisante/ancrage/respiration
- Pratique du protocole assis du dos et jambes arrières

2e jour (7 heures) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole jambes et dos

3e jour (7 heures) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole bustes, bras et visage
- Révisions théoriques, adaptabilité du massage selon les tempéraments

- Evaluation

## Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation des compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser sous 6 mois avant la certification)- Réalisation finale d'un massage complet en présence de la formatrice

## Sanction visée :

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation

## Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Le stagiaire devra se munir pour suivre sa formation :

- 2 grandes serviettes et une tenue confortable- d'un bloc note et d'un stylo

## Délais moyens pour accéder à la formation :

Les inscriptions se font tout au long de l'année en fonction du calendrier consultable sur notre site internet et du nombre de places restantes au moment de l'inscription.
Une session à lieu si 2 stagiaires sont inscrits mais seules 6 places sont disponibles.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation d'handicap souhaitant s'orienter vers les métiers de la beauté et du bien-être. N'hésitez pas à contacter l'école En Vie de Sens si vous êtes concernés. Notre équipe est à votre écoute pour vous conseiller et étudier les différentes possibilités d'adaptations pour suivre cette formation.

## Tarif :

490,00 €