

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 24 37 0405237 auprès du préfet de la région Centre-Val de Loire

---

## 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 connaître les contre-indications au massage abhyanga
- Comprendre et connaître 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 :

---

Theesan Vivekananthan, spécialiste en techniques ayurvédiques et formateur de l'école En Vie de Sens.

---

## 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

EN VIE DE SENS

---

## Durée, effectifs :

---

21 heures.

8 stagiaires.

---

## Programme :

---

1e jour (7heures de formation):

Présentation de la médecine ayurvédique : ses origines, principes de base, et les trois doshas (Vata, Pitta, Kapha).

Bienfaits du massage Abhyanga : effets sur le corps (détente musculaire, circulation énergétique) et l'esprit (réduction du stress, harmonisation).

Contre-indications : dans quels cas éviter le massage et pourquoi.

Posture du praticien : principes d'ancrage, respiration, et postures ergonomiques pour éviter l'épuisement.

Début de la pratique : apprentissage du protocole assis pour le dos et les jambes arrières.

Mise en pratique en binôme : échanges, corrections des gestes et prise de confiance.

2e jour (7 heures) :

Révision des manœuvres apprises la veille : affiner les gestes et travailler sur la fluidité.

Apprentissage des techniques supplémentaires pour le massage des jambes et du dos en position allongée.

Mise en pratique de l'ensemble du protocole postérieur (dos et jambes).

Échanges avec les participants : ressentis, questions, et ajustements techniques.

3e jour (7 heures) :

Révision complète du protocole postérieur appris les deux premiers jours.

Apprentissage des techniques pour le massage du buste et des bras.

Apprentissage des manœuvres spécifiques pour le massage du visage : points réflexes, gestes de relaxation profonde.

Introduction théorique : personnalisation du massage selon les doshas (Vata, Pitta, Kapha).

Mise en pratique en binôme : adapter la pression et le rythme aux besoins individuels

Révision globale : pratique complète du protocole, avec focus sur la fluidité et le rythme.

Conseils pour intégrer l'harmonisation énergétique tout au long du massage.

Mise en situation : réalisation d'un massage Abhyanga complet en conditions réelles, sous supervision du formateur.

Évaluation individuelle des acquis : analyse des techniques, posture, et qualité de la prestation.

Temps d'échange : bilan de la formation, retours personnalisés et conseils pour intégrer cette pratique dans son

EN VIE DE SENS

80 rue Laponneraye 37000 Tours

Tél. 0608138035 – [contact@enviedesens.fr](mailto:contact@enviedesens.fr)

SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900027 – NAF 9604Z

activité professionnelle.

---

### 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 4 stagiaires sont inscrits mais seules 8 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 :

---

EN VIE DE SENS

80 rue Laponneraye 37000 Tours  
Tél. 0608138035 – contact@enviedesens.fr  
SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900027 – NAF 9604Z



**Programme de formation**  
**MASSAGE ABHYANGA - 3j**

490,00 €

Le prix est majoré de 25% si prise en charge par un organisme.

**EN VIE DE SENS**

80 rue Laponneraye 37000 Tours  
Tél. 0608138035 – [contact@enviedesens.fr](mailto:contact@enviedesens.fr)  
SASU au capital de 1000 € – RCS – SIRET 88185558900027 – NAF 9604Z