



PRATIQUER LES TECHNIQUES CORPORELLES BIEN ETRE AYURVEDIQUE

Présentation :

La formation vise à attester les compétences du candidat à pratiquer les techniques corporelles bien-être Ayurvédiques type Abhyanga, Shirodhara, Bol Kansu, et Indien de la tête, par la maîtrise de connaissances techniques et théoriques. Elle s'adresse exclusivement aux professionnels en activité ou en création d'activités pratiquant les techniques corporelles bien-être, non thérapeutiques. En effet, chaque séance de techniques corporelles ayurvédiques permet de se plonger dans l'univers complet d'un savoir-faire apparue en Inde depuis plus de 5000 ans. Les protocoles constitués de manœuvres invitant au voyage et à la découverte des rituels ayurvédiques indiens, apportent des effets relaxants et énergisants à la fois. Le praticien maîtrise les différents courants théoriques afin d'adapter son toucher aux besoins du client. Il est attentif au ressenti du client, de manière verbale, non verbale et corporelle.

Une spécialisation sur un **cursus de 42 heures de formation** qui permet de professionnaliser cette pratique, incluant les techniques Abhyanga, Shirodhara, Bol Kansu, et Indien de la tête :

- Technique corporelle bien-être ayurvédique type Abhyanga : faisant partie intégrante de la philosophie indienne de l'Ayurvéda, cette technique corporelle allie fluidité, rythme et enveloppements pour un véritable effet énergisant du corps entier.
Il s'effectue sur l'ensemble du corps, sur table de soin, à l'aide d'huile chauffée et dure environ 60 minutes.
- Technique corporelle bien-être ayurvédique type Shirodhara : « Shiro » signifie « tête » et « Dhara » signifie « flux » ; cette technique garantit un état de délasserment profond et reconfortant grâce à l'écoulement d'un filet d'huile chaude lent et continu sur le front. Elle s'effectue sur le visage et le crâne, sur table de soin, à l'aide d'huile chauffée diffusée grâce au Shirodhara et dure environ 60 minutes.



- Technique corporelle bien-être ayurvédique type Bol Kansu : originaire du Gujarat, dans le nord de l'Inde, cette technique axée sur des manoeuvres exercées sur le pied à l'aide d'un petit bol et de beurre clarifié « le ghee » possède de nombreuses vertus en agissant sur les points réflexes réénergisant les flux corporels. Elle s'effectue sur les pieds et demie-jambes, à l'aide de beurre clarifié et d'un bol fait d'alliage de métaux, et dure 30 minutes.
- Technique corporelle bien-être ayurvédique type Indien de la tête : inspiré d'une technique créée par Narendra Mehta nommée le Champissage, ce protocole propose des manoeuvres complètes englobant le cuir chevelu, le visage, la nuque les bras et les trapèzes. Il apporte détente profonde, lâcher-prise, et peut être ajouté à un soin visage ou être pratiqué à part entière comme rituel relaxant. Il s'effectue à l'aide d'huile et dure environ 30 minutes.

Objectifs pédagogiques :

Objectifs pédagogiques : Elargir la palette de connaissances du stagiaire/ Apprentissage des connaissances pour les techniques corporelles bien-être ayurvédiques. Savoir mettre en pratique les connaissances auprès de vos futurs clients.

Compétences attestées :

- Maîtriser les précautions client et les contre-indications pour la prestation de techniques corporelles bien-être ayurvédiques lors de la prise de contact.
- Accueillir le client, découvrir ses besoins, en vue de donner une réponse adaptée par les techniques corporelles bien-être ayurvédiques.
- Préparer les produits/matériels et poste de travail nécessaires à la pratique des techniques corporelles bien-être ayurvédiques : Abhyanga, Shirodhara, Bol Kansu, et Indien de la tête.
- Installer le client de manière adaptée en pertinence avec les différents protocoles de techniques corporelles ayurvédiques type Abhyanga, Shirodhara, Bol Kansu, et Indien de la tête.
- Réaliser les techniques corporelles ayurvédiques dans le respect des protocoles pratiques type Abhyanga, Shirodhara, Bol Kansu, et Indien de la tête.
- Prendre congés auprès du client/nettoyer et réinstaller le poste de travail.

Moyens pédagogiques :

Paper board/matériels et produits nécessaires à l'apprentissage/ mise en situation/test de connaissances intermédiaires/ remise d'un dossier de cours/examen de contrôle des connaissances et remise d'une attestation de formation après validation de l'examen.

Modalité d'évaluation et de validation de la formation encadrée par un évaluateur

(règlement d'examen consultable sur demande) :

Pratique : durée 3 heures (obtenir une note égale ou supérieure à 10/20 de moyenne pour validation)

1. Mises en situation professionnelle :

- Réalisation d'une séance de techniques corporelles bien-être ayurvédiques type : Abhyanga (précautions et besoins client/accueil client/ préparation produits-matériels-poste de travail/installation client/protocole technique/prise de congés/réinstallation poste de travail).
- Réalisation d'une séance de techniques corporelles bien-être ayurvédiques type Shirodhara (précautions et besoins client/accueil client/ préparation produits-matériels-poste de travail/installation client/protocole technique/prise de congés/réinstallation poste de travail).
- Réalisation d'une séance de techniques corporelles bien-être ayurvédiques Bol Kansu (précautions et besoins client/accueil client/ préparation produits-matériels-poste de travail/installation client/protocole technique/prise de congés/réinstallation poste de travail).
- Réalisation d'une séance de techniques corporelles bien-être ayurvédiques Indien de la tête (précautions et besoins client/accueil client/ préparation produits-matériels-poste de travail/installation client/protocole technique/prise de congés/réinstallation poste de travail).

Théorie : durée 1 heure (obtenir une note égale ou supérieure 10/20 de moyenne pour validation)

- Test de connaissances Techniques corporelles bien-être ayurvédiques type Abhyanga.
- Test de connaissances Techniques corporelles bien-être ayurvédiques type Shirodhara.
- Test de connaissances Techniques corporelles bien-être ayurvédiques type Bol Kansu.
- Test de connaissances Techniques corporelles bien-être ayurvédiques type Indien de la tête.

Débouchés : Professionnel du bien-être en free-lance ou indépendant, Salons/ instituts de beauté, Spas, Thalassos, Centres de bien-être.

Matériels : Modèles, matériels, produits mis à disposition.

Pré requis :

Professionnels en activité ou en création d'activités :

- Spécialisés dans les techniques corporelles relaxantes et de bien-être,
- Spécialisés dans les techniques corporelles ayurvédiques,
- Spécialisés dans l'esthétique, la beauté,
- Spécialisés dans un autre domaine ayant ou développant une activité professionnelle de techniques corporelles relaxantes et/ou ancestrales complémentaires.

Effectifs : 4 stagiaires maximum/session.

Durée : 42 h réparties sur des journées de 7h de formation, soit 6 jours.

Tarif : 1156 euros.

Dates : voir sur www.FormaBelle.fr

PROGRAMME

PRATIQUER LES TECHNIQUES CORPORELLES RELAXANTES

Contenu : 42 heures de formation réparties sur 6 jours

REFERENTIEL DE COMPETENCES

REFERENTIEL D'EVALUATION

COMPETENCES ASSOCIEES AUX ACTIVITES ET TACHES	MODALITES D'EVALUATION	CRITERES D'EVALUATION
Maîtriser les précautions client et les contre-indications pour la prestation de techniques corporelles bien-être ayurvédiques lors de la prise de contact.	Mise en situation professionnelle : Réalisation d'une séance de techniques corporelles bien-être ayurvédiques.	Le candidat est évalué sur : La prise en compte et le respect des précautions et contre-indications client par le listing de questions ciblées.
Accueillir le client, découvrir ses besoins, en vue de donner une réponse adaptée par les techniques corporelles bien-être ayurvédiques.	Mise en situation professionnelle: Réalisation d'une séance de techniques corporelles bien-être ayurvédiques.	Le candidat est évalué sur : La qualité de l'accueil réservé au client et la clarté des informations données, le recueil des besoins et du consentement du client, le choix de la technique ayurvédique adaptée.
Préparer les produits/matériels et poste de travail nécessaires à la pratique des techniques corporelles ayurvédiques :Abhyanga, Shirodhara, Bol Kansu, et Indien de la tête.	Mise en situation professionnelle : Réalisation d'une séance de techniques corporelles bien-être ayurvédiques.	Le candidat est évalué sur : La qualité de la préparation du poste de travail/produits/matériels adaptés à la technique choisie.
Réaliser les techniques corporelles bien-être ayurvédiques dans le respect des protocoles pratiques	Mise en situation professionnelle : Réalisation d'une séance de techniques	Le candidat est évalué sur : Le respect du protocole techniques corporelles bien-être ayurvédiques type, Abhyanga, le respect du protocole techniques

