


«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354

MASSAGE AYURVÉDIQUE
« ABHYANGA » **DURÉE** **3 JOURS** **TARIF** (particulier) **789€TTC****Utiliser votre budget CPF**[Cliquez ici](#)Modèles & Matériels
mis à disposition**6** stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile ·

Durée :
60min**Validation**

Attestation de formation

Apparue en Inde il y a plus de 5.000 ans, encore largement pratiquée aujourd'hui et reconnue officiellement par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'Ayurveda : "Ayur" se traduit par «Vie» et "Veda" par «science» ou «connaissance».

Ainsi, Ayurveda (signifie «science de la vie» ou «connaissance de la vie») cherche à maintenir la "santé" chez l'être sain. Le massage ayurvédique fait partie du concept de l'Ayurveda.

En Inde, il accompagne toute la vie de l'être humain, de la naissance à la mort. Le massage est donc une hygiène de vie. Il est utilisé en Inde à des fins préventives et thérapeutiques ou encore de relaxation au quotidien.

Fluide, rythmé et enveloppant, le massage ayurvédique Abhyanga est à la fois relaxant et énergisant.
(il sera ici enseigné à visée bien-être non-thérapeutique)

Prérequis : Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, ayurvédique, balinais...). Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massage

IMPORTANT

Chaque stagiaire doit impérativement venir avec : Les ongles courts | Tenue confortable (legging ou jogging) | Cheveux attachés

VALIDER LE TITRE RS 5354

- Effectuer la totalité de la formation.
- Valider les examens théoriques et pratique de fin de formation (via votre formateur).
- Pratiquer 10h de massage à la suite de votre formation avec tenue d'un carnet de bord pour preuve.
- Soutenir et valider un oral de 10 à 15 minutes (avec carnet de bord) au sujet de la technique choisie. (via un jury de professionnels du bien-être).
- Possible sur place ou en visio dans le mois suivant la formation.
- Possibilité de présenter à nouveau la certification dans le mois suivant si elle n'était pas validée.
- Résultats des examens indiqués le jour même au candidat.
- Remise d'un parchemin de certification validant le titre RS 5354 (via le certificateur Harmonie Bien-être).

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : lissages et pressions glissées (circulaires, en lemniscate...), pétrissages, frictions, vibrations tapotements, pincements et percussions, étirements et mobilisations articulaires...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Ressourcement en énergie vitale : dynamisation et revitalisation.
- Antistress.
- Antifatigue.
- Soulagement des tensions musculaires (courbatures).
- Restauration du tonus musculaire.
- Assouplissement des articulations.
- Aide à l'amincissement, remodelage de la silhouette, accompagnement d'une démarche de perte de poids.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Entretien de la souplesse de la peau.
- Harmonie entre le physique et le mental, le corps et l'esprit...

Remise d'une attestation de formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des compétences complémentaires en pratique de massages bien-être. Les professionnels sont en relation d'écoute avec un client (receveur des massages) pour analyser ses besoins afin de lui proposer un ou des massages adaptés et personnalisés répondant à ses attentes et contribuant à son bien-être.

LES RÉSULTATS ATTENDUS

Evaluations des acquis :

- Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation.
- Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).
- A noter : entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations d'une certification «Pratiquer le massage bien-être».

Inscription : 04 67 82 91 76 | Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur www.formabelle.fr



Siège social : 27 Allée Jean Monnet, 34430 Saint-Jean-de-Vedas | mail : contact@formabelle.fr
Siret : 534 501 747 000 57 | N° de formation : 91 34 07319 34

www.formabelle.fr