


«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354

MASSAGE AYURVÉDIQUE EXTRÉMITÉ

 **DURÉE** **3 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **789€TTC**

**Utiliser votre budget CPF**[Cliquer ici](#)

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum | Formations
tous les mois

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).

Massage crânien avec shirodhara

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile &
Shirodhara ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Le massage crânien est suivi du Shirodhara, un soin extraordinaire de bien-être né de la sagesse indienne millénaire de l'Ayurveda, qui garantit un état de délasserment profond et réconfortant, favorisant ainsi une récupération d'énergie optimale.

«Shiro» signifie «tête», et «Dhara» signifie «Flux» : Shirodhara est en effet le lent écoulement d'un flux constant, goutte à goutte ou avec un filet d'huile chaude, sur un point précis du front, c'est-à-dire : «le troisième œil» selon la philosophie ayurvédique.

Prérequis : 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 bien-être.

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pressions, effleurages...
- Gestion pratique du Shirodhara
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoires par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.

Remise d'une attestation de formation.

— Massage Ayurvédique du pied avec «Bol Kansu»

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Beurre "Ghee"
& Bol Kansu ·



Durée :
30min

Validation

Attestation de formation

Le massage au Bol Kansu est originaire du Gujarat, dans le nord de l'Inde. C'est une technique qui consiste à masser les pieds avec du beurre clarifié «le ghee», à l'aide d'un petit bol qui a de nombreuses vertus : En agissant sur les points réflexes des pieds, le bol active la circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme.

Il restaure le calme, rétablit le sommeil tout en évacuant la «colère», le stress, l'angoisse et la nervosité. Il suffit de 30 minutes de massage et les effets se font ressentir dans tout le corps.

Prérequis : 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 bien-être.

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages et pressions à l'aide du bol.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Soulage les tensions musculaires des pieds et des jambes.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Améliore les échanges cellulaires.
- Rééquilibre l'énergie vitale pour un meilleur métabolisme.
- Relaxation, sensation de calme et d'apaisement.
- Apaise le mental (diminue la nervosité).
- Favorise un meilleur sommeil.

Remise d'une attestation de formation.

— Massage Indien de la tête

Difficulté



Type

· Chaise / Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
30min

Validation

Attestation de formation

Ce massage est inspiré des techniques de massage crânien indien aussi appelé le Champissage. C'est un modelage complet du cuir chevelu, du visage, de la nuque, du haut du dos et des bras qui peut être pratiqué avec ou sans huile suivant la demande du client.

Le Champissage a été créé par Narendra Mehta qui s'est inspiré de techniques ancestrales indiennes vieilles de plus de 1000 ans. Son nom vient de l'Hindi «champi» qui veut dire «massage de la tête», ce qui donna par la suite le mot shampooing.

Prérequis : 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 bien-être.

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pressions glissées, vibrations... (Démonstration d'une partie du protocole sur table de massage).
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Le Champissage consiste à apporter une relaxation globale en peu de temps pour favoriser le lâcher prise.
- Il consiste également à rétablir l'équilibre de l'énergie dans le corps pour une meilleure vitalité.
- Relaxation globale.
- Dénoue les nœuds et tensions musculaires.
- Soulage les tensions et les raideurs de la nuque et des trapèzes.
- Améliore l'oxygénation des cellules et des muscles pour un meilleur métabolisme des cellules (ex : ralentissement de la chute des cheveux).
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Mobilise les articulations (cou/épaules).
- Chasse la fatigue mentale, le stress, la nervosité pour un sentiment de calme.

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