

# PROGRAMME DE FORMATION

## MASSAGE ABHYANGA

### OBJECTIFS

---

- Maîtriser le protocole complet du massage Abhyanga
- Adopter les bonnes postures
- Savoir reproduire les manœuvres enseignées
- Savoir adapter et structurer le massage
- Parfaire ses connaissances en technique de massage

### PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

---

- Tous public
- Praticien en Massage bien-être avec 1 an d'expérience dans le massage
- Avoir une expérience dans les métiers de massage bien-être et/ou de l'esthétique

### PROGRAMME

---

#### **Introduction – 0,5h**

- Présentation et principe du massage Abhyanga
- Déterminer le dosha de son client
- Conseils pour mettre en valeur et vendre cette prestation à la clientèle

#### **Bienfaits et contre-indications – 0,5h**

- Évaluation des indications et contre-indications

#### **Anatomie adaptée au massage abhyanga– 3h**

- L'ostéologie de la tête et du corps
- Les muscles de la tête et du corps

#### **Détail du protocole remis pendant la formation avec l'ensemble des manœuvres**

- Travail du positionnement du praticien
- Pratique sur modèles

#### **Protocole du massage abhyanga – 10h**

- La face arrière : Le dos – Fessiers – Jambes – Pieds
- La face avant : Le visage – Décolletés – Ventre – Jambes - Pieds
- Les manœuvres : Pressions –Friction–Pétrissages – Frictions – Effleurages — Vibrations – Cercles – Balayages

#### **Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance**

- Réalisation du protocole dans son intégralité



## MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenant

## MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

---

- Fiche de présence émarginée
- Contrôle des connaissances effectuées à l'issue de la formation
- Diplôme de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours : 14 heures

Horaire : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00

### TARIF DE LA FORMATION

---

500 € TTC par stagiaire

