

# Programme de formation MASSAGE INDIEN AU BOL CHANTANT

## EFFECTIFS - DURÉE - PRIX DE LA FORMATION - LIEU - MODALITÉ D'ORGANISATION

**Durée :** 21 heures soit 3 journées de 7 heures

**Dates :** planning ci-joint

**Lieu :** 60600 - Breui-le-vert

**Tarifs :** 880€ TTC

4 à 6 stagiaires

### PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Tous publics
- Praticien en Massage bien-être avec 1 an d'expérience ou ayant suivi les modules de bases
- Avoir une expérience dans les métiers de massage bien-être
- Respect des gestes barrière dans le cadre du Coronavirus

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser un protocole complet à pratiquer dans un cadre professionnel et/ou personnel
- Savoir accueillir la personne qui recevra le soin
- Être capable de réaliser une séance de massage sans commettre de faute (contre-indications au massage)

### NOMS ET QUALITÉS DES FORMATEURS

Julie LAHOUSSE - Titulaire d'un CAP esthétique et d'un niveau Brevet Professionnel depuis 2007 - Diplômée de l'école Corinne Bricout depuis 2018, spécialiste du soins corps Mary Corh, Carita, Dior et Clarins- 15 ans d'expérience professionnelle en esthétique/massage/parfumerie - Praticienne en massage bien-être et spécialisée dans le massage Ayurvédique et Energétique

# Programme de formation

## **MASSAGE INDIEN AU BOL CHANTANT**

### **MOYENS TECHNIQUES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- L'action de la formation se déroulera en présentiel.
- Celle-ci débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires et se déroulera dans le respect du programme qui aura été exposé aux stagiaires en début du module avec rappel des objectifs visés.
- La pédagogie utilisée sera principalement l'apport de notions théoriques et d'exercices pratiques.
- Le livret pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de l'initiation.

### **MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE ET SUIVI**

- Afin de permettre d'évaluer les acquis de la formation, il sera demandé à chaque stagiaire, pendant la formation de réaliser des exercices de mises en pratique.
- Les exercices permettront de vérifier si les principes découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux.
- Un debrief oral entre le formateur et le stagiaire aura lieu en fin de formation.
- Un quizz d'évaluations des points de vue tout au long de la formation sera fait en fin de module.
- Les résultats de l'évaluation seront remis à chaque stagiaire sous forme d'attestation visée par l'organisme de formation, et ce, postérieurement au stage afin de permettre à l'organisme de formation de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.
- Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur et chaque stagiaire, à l'issue de chaque demi-journée de formation.
- Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction stagiaire à « chaud » sera rempli par le stagiaire.

# Programme de formation

## **MASSAGE INDIEN AU BOL CHANTANT**

### **CONTENU DE LA FORMATION**

#### **Introduction - 0,5h**

- Histoire des Bols chantant et connaissance des centres énergétiques « Chakra »

#### **Apprendre à utiliser le bol chantant - 0,5h**

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

#### **Anatomie adaptée au massage Indien bol chantant - 3h**

- L'ostéologie du corps
- Les muscles du corps
- Les points marmas (points de massage ayurvédique)

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

#### **Protocole du massage Indien bol chantant - 16,5h**

- La face arrière : Fessier et hanches - Jambes arrières - Le dos
- La face avant : Le ventre - Les jambes - Le buste et la poitrine - Le plexus - Les bras - Le visage et le crâne
- Les manœuvres : Lissages - Pattes d'ours - Staccato - Tapotements - Pétrissages - Frictions - Pressions - Grand S - Points marmas - Bercelements - Balayages

#### **Harmonisation du corps avec le bol chantant**

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