

Programme : Massage AYURVEDIQUE sur table

Présentation: Le Massage Ayurvédique est un massage du corps aux huiles. Il se pratique allongé sur une table de massage. Ce massage est issu de la culture indienne où le corps et l'esprit ne font qu'un.

Ce massage ayurvédique utilise des techniques de pression, d'effleurage, de pétrissage afin de retrouver une harmonie et une sérénité. Ce massage rééquilibre les énergies. On parlera de Chakras et des doshas et on utilisera de l'huile de sésame chauffée.

Durée: 21 heures (3 jours)

Profils des stagiaires : ouverts à toutes personnes

Prérequis : AUCUN PREREQUIS - Cette formation s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux débutants et aux personnes en reconversion professionnelle.

Délai d'accès : inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve qu'il reste des places.

Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Connaître les origines du massage Ayurvédica
- Connaître les préconisations et les contre-indications de ce massage
- Intégrer et maîtriser les différentes techniques du protocole
- Pratiquer une séance de massage complète d'une heure
- Savoir accueillir et proposer une séance de massage bien être
- Acquérir les gestes professionnels du massage et le toucher juste
- Acquérir les bonnes postures lors du massage
- Respecter les règles d'hygiène du matériel et du praticien

Contenu de la formation

- Programme de la 1^{ère} journée :
 - Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
 - Présentation théorique du massage : ses origines, ses bienfaits, ses contre-indications, les énergies (chakras, doshas, points marmas...)
 - Préparation d'une séance de massage : accueillir son client, ses besoins
 - Préparation de la salle de massage : installation de la pièce, réglage de la table, lumière, musique
 - Connaissance des huiles de massage à utiliser
 - Etude des statuts, administratifs, législation
 - Mise en pratique des enchaînements de massage (jambes, pieds, ventre) : démonstration et pratique du massage (face antérieure)
 - Pause déjeuner
 - Révision de la 1^{ère} séquence de travail en binôme
 - Mise en pratique des enchaînements de massage (bras, épaule, visage) : Démonstration et pratique du massage (face antérieure)
 - Bilan de la journée

LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



➤ Programme de la 2^{ème} journée :

- Discussion de groupe et questions suite à la 1^{ère} journée de formation
- Mise en pratique des enchaînements de massage (dos) : démonstration et pratique du massage (face postérieure)
- Pause déjeuner
- Révision de la 2^{ème} séquence de travail en binôme
- Mise en pratique des enchaînements de massage (jambe, pieds) : Démonstration et pratique du massage (face postérieure)
- Bilan de la journée

➤ Programme de la 3^{ème} journée :

- Discussion de groupe et questions suite au protocole
- Révision de tout le protocole massage
- Pause déjeuner
- Evaluation individuelle théorique (QCM) et pratique sur les formateurs(rices) afin de valider les acquis
- Remise des Certificats d'aptitude Professionnel aux stagiaires

Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage
- Huile de massage
- Serviettes

Les plus de la formation :

- Formation limitée à 6 stagiaires par session
- L'école reste joignable après la formation pour vous aider dans votre projet
- Local situé à Verson proche de Caen et à La Rochelle
- Vente de produits artisanaux

○ Tarif : 360 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 120€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1^{er} jour de la formation par chèque ou en espèce

○ Tarif : 672 € avec une prise en charge soit 32€ par heure

○ Personnes en situation de handicap : nous contacter pour vous proposer la meilleure des solutions possibles (0689329078 ou lenazenacademy@gmail.com)

○ Modalités d'inscription :

- Notre équipe de conseillers en formation se tient à votre disposition pour toute demande d'information par téléphone 06.89.32.90.78 ou par mail à l'adresse suivante lenazenacademy@gmail.com

LenaZen ACADEMY 22 rue des rouges gorges 14320 Fontenay le Marmion - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00020

Numéro de déclaration d'activité: **84070134607** auprès du préfet de région de: Normandie

MAJ LE 010726

LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet www.lenazenacademy.fr