



## FICHE DESCRIPTIVE

### Massage Ayurvédique ABHYANGA

#### Objet

Le **massage traditionnel ayurvédique**, appelé **Abhyanga** est un massage tonique et relaxant.

Parmi ses bienfaits principaux, il draine et nettoie en profondeur l'organisme, améliore les circulations sanguine et lymphatique, détend les muscles, diminue les états algiques (si présents) et les prévient, détoxifie le corps, entretien et favorise un bon système immunitaire, améliore l'élasticité de la peau, la lubrification et l'assouplissement des articulations, accompagne dans la prise de conscience de l'unité corporelle, entre autres... Il est bénéfique pour tout le monde, et peut être réalisé par segment si la condition de la personne le requiert. Il représente un travail sur le corps physique pour des bienfaits observables également sur les plans émotionnels et énergétiques.

La formation s'adresse à :

Des professionnels de santé réglementée ou non, souhaitant une prise en charge plus complète de leur patient.  
Des personnes en reconversion professionnelle avec pour objectif de s'orienter dans le domaine de la santé.

Objectifs de la formation

L'approche globale de l'Ayurveda  
L'apprentissage des techniques et manœuvres propres au massage Abhyanga  
L'apprentissage de la prise en charge du client  
La compréhension de l'importance d'une bonne hygiène de vie tant pour le massé que pour le masseur

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité d'apporter à ses clients :

Une mise en place d'une séance de massage adapté à la demande et au besoin du client  
Une amélioration de leur état de santé physique et mentale  
Un bien-être global ressenti immédiatement en termes de confort articulaire, musculaire et circulatoire et de détente mentale, favorisant une amélioration du sommeil  
Un confort digestif quand et si aucune pathologie particulière  
La capacité à prendre en main sa santé et son bien être d'une manière plus autonome

**EPSC**

27, route de Nouaillé  
86000 POITIERS

tél 06 23 94 75 27  
contact@epsc-poitiers.com  
www.epsc-poitiers.com

RCS de Poitiers 83452705300013. Déclaration d'activité enregistrée auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine sous le numéro 75860158386. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

## Tarif

Le coût global de la formation s'élève à **1600 euros, soit 19.05€/h.**  
Le module Anatomie/physiologie est proposé à 350 euros sur 3 jours.

Le module 1 - Techniques de base - est ouvert à toute personne souhaitant découvrir les massages, sans s'engager dans la formation complète. Il est proposé au prix de 400 euros pour 3 jours.

Les repas et l'hébergement ne sont pas compris dans le coût total de la formation.

## Evaluation

L'évaluation du stagiaire est permanente et se base sur plusieurs éléments :

Un contrôle continu de la maîtrise et de la non-maîtrise de la technique tout au long de la formation par l'observation du formateur et des assistants et grâce à des temps d'échanges et des feedbacks réalisés après les pratiques.

Une fiche d'évaluation individuelle qui permet une évaluation intermédiaire et finale et qui reprend les éléments validés par le stagiaire durant son cursus.

Un livret de suivi rempli par le stagiaire permet de contrôler son avancement dans sa pratique.

Un mémoire de 2 études de cas qui décrivent en détail le massage complet d'un client ou patient sur plusieurs séances et le bilan à court et moyen termes.

## Programme

|  |   |
|--|---|
| Module 1<br>Massage Abhyanga<br>Techniques de base | Bases théoriques de l'Ayurvéda et leur implication dans le massage<br>Enseignement d'un protocole de massage Abhyanga<br>Sensibilisation à la typicité du toucher en Ayurvéda<br>Mise en place d'une séance de massage<br>Bienfaits, indications & contre-indications d'un massage Abhyanga                                   |
| Module 2<br>Massage Abhyanga<br>Perfectionnement   | Intégration de nouvelles manœuvres<br>Spécificité de la prise en charge et du toucher ayurvédique<br>Différents types d'huiles selon les besoins<br>Approche de l'adaptation des gestes, pressions et rythme en fonction de l'individu<br>Primordialité de la posture du masseur pour assurer une endurance sur le long terme |
| Module 3<br>Profil Vata                            | Approfondissement théorique des caractéristiques Vata<br>Manœuvres et prise en charge adaptées au profil Vata<br>Application et adaptation du massage en sortant du protocole initial<br>Amélioration de la précision du toucher  |
| Module 4<br>Profil Pitta                           | Approfondissement théorique des caractéristiques Pitta<br>Manœuvres et prise en charge adaptées au profil Pitta<br>Application et adaptation du massage en sortant du protocole initial<br>Amélioration de la précision du toucher  |
| Module 5<br>Profil Kapha                           | Approfondissement théorique des caractéristiques Kapha<br>Manœuvres et prise en charge adaptées au profil Kapha<br>Application et adaptation du massage en sortant du protocole initial<br>Amélioration de la précision du toucher  |