



La Maison du Lotus  
130 Avenue Joseph Kessel  
Voisins-le-Bretonneux 78960  
Téléphone: 01 34 98 18 14  
Siret : 504 140 914 000 12  
N° 11788134978  
[contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com)  
[www.formations-massages.fr](http://www.formations-massages.fr)

## **Formation en Massage Ayurvédique sur 3 jours (21h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **MODALITE D ACCES**

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins le Bretonneux

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap, mais chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation, en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de nos partenaires, l'AGEFIPH ([agefiph.fr](http://agefiph.fr)) et APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>). Adressez-vous à Cécile Poirier, référente handicap au sein de la Maison du Lotus, qui prendra RDV au besoin avec une personne compétente auprès de nos partenaires: [contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com) 01 34 98 18 14

### **DELAIS D ACCES**

Pour connaître les prochaines dates de formations, consulter notre site internet

<https://www.formations-massages.fr/>

### **TARIF**

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

### **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage Ayurvédique d'une heure

Maîtriser la Précision des gestes : Savoir placer les points Marmas et les Chakras

Maîtriser son souffle.

Savoir reproduire les différents types de mouvements du massage : effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées.

Respecter le protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Ayurvéda avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Validation des compétences à passer après avoir effectué 25 massages en pratique individuelle. Le stagiaire effectue un massage en condition réelle, avec comme client la formatrice/le formateur.

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### **Jour 1**

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage ayurvédique, les principes de l'Ayurvéda en tant que médecine. Les bienfaits et vertus physiques et psychiques. Les précautions et contre-indications au massage.

#### Après-midi

Face postérieure : Huilage, focus sur l'importance du point sacrum. Pratique de la première partie.

### **Jour 2**

#### Matin

Révision des gestes vus la veille.

Démonstration de la deuxième partie : travail de toute la face postérieure.

#### Après-midi

Révision de tous les mouvements vus.

### **Jour 3**

#### Matin

Face antérieure : première partie, huilage. Focus sur l'importance sur point vital au niveau du ventre. Explication théorique sur le massage du ventre, point du plexus solaire. Démonstration et pratique de toute la face antérieure.

#### Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Pratique d'un massage en intégralité sur une heure trente. Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés.