

Formation Modelage Ayurvédique Abhyanga

Modelage Bien-être à but non-thérapeutique

Le Modelage Ayurvédique Abhyanga s'appuie sur les principes de base de la médecine traditionnelle multimillénaire indienne appelée « Ayurvéda - Connaissance de la vie ».

Ce modelage offre de multiples bienfaits :

- Il relaxe en profondeur, réduit la tension nerveuse, améliore la circulation et détoxifie le corps.

Alternance de mouvements toniques et relaxants, le Modelage Ayurvédique Abhyanga permet de restaurer l'harmonie, l'équilibre et l'énergie pour un sentiment de bien-être, de sérénité du corps et de l'esprit.

Public concerné

Esthéticiennes diplômées ou personnes intervenant sous le contrôle effectif de celles-ci.

Particuliers passionnés pour une formation à but personnel et de loisir.

Nature de l'action de Formation

Public professionnel :

Action d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement.

Objectif

A l'issue du cours :

Les élèves formés (e)s doivent savoir donner une séance complète de Modelage Ayurvédique abhyanga.

- Postures.
- Souffle.
- Gestuelle.

Pré-requis

Public Professionnel :

Statut d'esthéticiennes ou personnes intervenant sous le

contrôle effectif de celles-ci.

Particuliers :

Aucun pré-requis car formation à but personnel et de loisir.

Moyens pédagogiques

Un support de cours est remis à chaque participant.

Prévoir de quoi prendre des notes.

Prévoir Une tenue confortable (jogging, pantalon thaï, chaussettes ou tongs d'intérieur), un drap housse 1 pers. et un drap de bain, un maillot de bain (deux pièces pour les femmes).

Organisation, durée formation

Les cours laissent une large place à la pratique.

Quelques points de théorie vous sont dispensés durant toute la formation (règles de sécurité, historique modelage, ...).

Durée de la formation :

21 h / 3 jours

Programme sur 3 jours

Déroulement de la formation :

« Apprentissage de la pratique du Modelage Ayurvédique abhyanga sur tout le corps »

Bien-être de la personne exécutant le modelage :

Chaque journée commence par un échauffement dont le but réside dans le fait de se détendre et se donner de l'énergie pour pratiquer.

Enseignement pratique :

Les techniques sont montrées par petites séquences sur un participant. Les élèves travaillent ensuite en binômes.

Tour à tour, chacun peut ainsi pratiquer les gestes en étant corrigé, et recevoir le modelage afin de bien comprendre les

ressentis du point de vue donneur et receveur.

Les groupes sont composés de **8 personnes maximum**, ce qui permet à la formatrice d'être plus à l'écoute des élèves, et de vérifier parfaitement la gestuelle et les postures. Ceci facilitant aussi les échanges durant la formation.

Révision :

Dès la seconde journée, chaque matinée commence par une révision des gestes appris la veille afin que la formatrice soit certaine que les élèves aient bien intégré le programme précédent avant la poursuite de la formation.

Enseignement théorique :

Un peu de théorie afin de vous expliquer :

- L'histoire du modelage choisi.
- L'accueil de votre clientèle et la création d'un espace bien-être.
- Les règles de sécurité, d'hygiène ainsi que les contre indications du modelage.

- Comment préserver votre énergie lorsque vous donnez un modelage.

Validation de la formation

La formatrice évalue chaque élève durant la journée de formation.

Sanction de la formation

A l'issue de la formation, l'organisme Absolu Zen délivre au stagiaire une « Attestation » de fin de formation.

Cette « Attestation » de fin de formation permet au stagiaire professionnel de capitaliser les résultats des formations suivies tout au long de sa vie.