



# PROGRAMME DE FORMATION 2026

## Massage bien-être AYURVÉDIQUE ABHYANGA - 32h (4 jours)

Formation collective en présentiel

### ▪ LES OBJECTIFS DE LA FORMATION / COMPÉTENCES VISÉES :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- D'intégrer les fondements de l'Ayurveda, l'origine du massage **AYURVÉDIQUE ABHYANGA**, ses bienfaits, ses contre-indications.
- D'énoncer le concept des doshas, et les différents constitutions VATA, PITTA, KAPHA (humeurs)
- Intégrer le système énergétique du corps (chakras, nādis, points marmas)
- Maîtriser la prise en charge client (accueil, installation, hygiène, confort)
- Maîtriser les techniques manuelles d'un massage ayurvédique abhyanga d'1H30
- Localiser les principaux points marmas du protocole
- Adapter le protocole et les produits en fonctions du dosha dominant
- Intégrer les bases de l'anatomie du corps
- Gérer sa posture, la gestion de l'espace et du temps

### ▪ CONTENU DE LA FORMATION :

#### JOUR 1 :

- Présentation des stagiaires, du formateur et du déroulé de la formation
- Quizz des connaissances initiales des stagiaires
- Lecture du protocole et présentation de la technique enseignée : découverte des principes de bases de l'Ayurveda, étude des doshas (humeurs) et des éléments qui les gouvernent, les origines du massage ayurvédique Abhyanga, ses bienfaits, les contre-indications, les produits de massage (les huiles, beurre de ghee...), sa commercialisation, l'accueil et la prise en charge du client...
- Présentation du matériel utilisé et du poste de travail
- Installation des massés et début de la pratique du massage ayurvédique Abhyanga
- Apprendre la technique du massage Abhyanga et les gestes spécifiques à la technique, les postures du praticien...
- Débriefing de la journée

#### JOUR 2 :

- Rappels/questions sur la journée d'hier
- Suite de la pratique
- Révision sur le protocole acquis jusqu'à là
- Débriefing de la journée

#### JOUR 3 :

- Rappels/questions sur la journée d'hier
- Suite de la pratique
- Révision sur le protocole acquis jusqu'à là
- Débriefing de la journée

#### JOUR 4 :

- Rappels/questions sur la journée d'hier
- Révision de la prise en charge du client
- Révision du protocole complet
- Ajustement des gestes et postures du stagiaire
- Évaluation écrite de la théorie
- Évaluation pratique sur prise en charge du client + du protocole complet sur le modèle du stagiaire
- Débriefing sur l'évaluation et la formation

### ▪ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- La technique enseignée est montrée par petites séquences sur le modèle volontaire.
- Le participant pratique ensuite sur son modèle l'enchaînement des gestes montrés.
- Remise d'un support de protocole sur la théorie et la pratique du massage.
- Fourniture de l'ensemble du matériel nécessaire (Table de massage, serviettes, produits de massage, matériels...)
- Contrôle continu des connaissances (quizz, questions-réponses)

### ▪ SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME :

Fiche d'émargement à signer par demi-journée de formation

### ▪ APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Évaluation sur la prise en charge + pratique du massage complet sur un modèle
- Remise de l'attestation de présence au stagiaire
  - Pour les stagiaires professionnels : remise de l'attestation de fin de formation
  - Pour les stagiaires débutants en massage : remise d'un tableau d'entraînement
    - Tableau d'entraînement : 15 massages bien-être doivent être pratiqués dans les mois suivant la formation.
    - Suite au 15 massages bien-être, planification d'une date avec la formatrice pour l'évaluation finale.
    - Délivrance de l'attestation de fin de formation.

### ▪ ENCADREMENT :

Lauriane FONT, diplômée du BTS Esthétique-Cosmétique, expérience professionnelle depuis 13 ans. Esthéticienne, SPA-praticienne, formatrice certifiée et gérante de « L'or de vos mains ».

#### Public concerné :

Tout public à partir de 18 ans

#### Prérequis :

Être motivé(e), à l'écoute et bienveillant

#### Résultats attendus :

Acquisition et pratique du protocole de massage bien-être

#### Modalité

Entretien téléphonique, dossier de candidature

Délai de 15 jours

#### Effectif :

4 personnes max.  
En présentiel

#### Tarif :

590 € net/stagiaire

#### Date :

A définir ou imposée

#### Lieu :

Sur le lieu de travail du groupe de stagiaires (périmètre 1h de Biscarrosse)  
Ou dans une salle de formation (Biscarrosse)

#### Accessibilité PSH

Nous contacter

#### Pour aller plus loin

<https://www.lordevosmains.com/copie-de-massage-aux-pierres-chaudes-2>

