



**Ecole d'Ayurvéda et de Yoga**  
Thaima Veda - Ayurvéda Ô Féminin



## **FORMATION MASSAGE POST-NATAL BIEN-ÊTRE**

2 jours – 14 heures

[www.massage-ayurvedique-montauban.fr](http://www.massage-ayurvedique-montauban.fr)



Ayurvéda Ô Féminin



## Le massage Femme Post-Natal

Le massage femme Post-natal est un massage holistique ancestral de L'Ayurvéda, issu de l'Inde du Sud. Il fait parti intégrante des soins complets de la femme durant les 40 jours après la naissance.

**Principaux bénéfices :** Favorise la relaxation, l'épanouissement et l'équilibre. Réduit les risques de dépression post-partum, encourager le lien d'attachement avec bébé, augmente la circulation sanguine et lymphatique dans les jambes, favoriser la fermeture du bassin, favoriser l'allaitement, soulager les douleurs, réduire le stress...

## Une formation pour qui ?

Cette formation se destine aux :

- personnes ayant un projet professionnel de création de cabinet.
- indépendants ou salariés travaillant dans le domaine du bien-être et qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences afin de diversifier leur prestation de services
- Particuliers qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences à titre personnel ou particuliers passionnés par le monde de l'Ayurvéda

Aucun prérequis n'est nécessaire, cette formation est ouverte à toutes et tous.

## Objectifs Professionnel de la formation

Pouvoir proposer des séances de détente et de bien-être sur la base de connaissances fondamentales en termes d'Ayurvédâ. Comprendre la déontologie inhérente à ce type d'activité et savoir travailler en toute complémentarité avec d'autres professionnels du bien-être et de la santé. Maîtriser gestes et postures du massage femme post-natal. Maîtriser les techniques de vendre et de conseil de cette activité, savoir accueillir la clientèle

## Objectif pédagogiques de la formation

- Intégrer les bases fondamentales théoriques et pratiques inhérentes à l'Ayurvédâ.
- Apprendre, comprendre et savoir appliquer un protocole de massage bien-être ayurvédique femme enceinte de 60 min
- Connaître l'utilisation des huiles ayurvédiques et savoir quand et comment les adapter à la pratique.
- Connaître les bénéfices, Indications et contre-indications de cette technique.

## Programme de la formation

Les éléments théoriques abordés dans la formation sont les suivants :

- Notions de base « histoire de l'Ayurvédâ et Grands principes Ayurvédiques ».
- Notions de base sur les différentes prises en charge de la femme en post-natal selon l'Ayurvédâ (les 40 jours après la naissance)
- Apprentissage du protocole de Massage Femme enceinte Ayurvédique Bien-être (massage du crâne et visage, massage latéral en position couchée et massage du dos en position assise)
- Pratique de préparation énergétique du praticien
- Être accompagné en situation réelle en binôme de praticien(ne) pour revoir l'intégralité de protocoles en présence de la formatrice.
- Évaluation pratiques / Test de connaissances / Questions et réponses







## Organisation Pédagogique

La formation de massage ayurvédique abhyanga bien-être se déroule sur 2 jours soit 14 heures en présentiel.

- 10 heures d'apprentissage du protocole en binôme
- 2 heures d'apports théoriques
- 2 heures de préparation du praticien

## Méthodes mobilisées

Alternance d'exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants et de mises en situation.

Exercices individuels et en sous-groupes – jeux de rôles – cas pratiques

Remise d'un support pédagogique : cours théoriques + protocoles.

Salle de formation équipée avec des matériels adaptés au cours : tables de massages, coussins, accessoires, vidéo projecteur, tableau...

## Modalités d'évaluation

L'évaluation des compétences est réalisée en cours de formation sous forme de mises en situation professionnelle : étude de cas, cas pratique, connaissance des protocoles, aisance dans les protocoles.

Certificat en fin de formation pour justifier de la réalisation de la formation.

## Hébergement à Proximité

Nous vous envoyons une liste d'hébergements à proximité lors de votre inscription

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est ouverte à tous accessibles aux personnes en situation de certains handicaps, contacter directement notre référent au sein de l'organisme pour vous accompagner.

Référent Handicap : Perrine Maccarano – 06 72 55 40 48 – [massage.ayurvedique.montauban@gmail.com](mailto:massage.ayurvedique.montauban@gmail.com)

## Effectif durant la formation

Cette formation est limitée à un maximum de 4 élèves maximum pour permettre un meilleur suivi.

Il est requis 2 participants minimum

## Informations Complémentaires

Lieux de formation : Centre Ayurvédique – Thaima Veda – Montauban

Horaires : 9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00

Modalités pratiques transmises par e-mail 10 jours avant la formation : liste des participants et matériel à prévoir.

**Individuel : 250€ € TTC Prise en charge 460€ TTC**

Ce tarif comprend tous les frais pédagogiques et le livret pédagogique. Restent à la charge du stagiaire, les frais de déplacement, de repas et d'hébergement.

Perrine MACCARANO – Massages et soins ayurvédiques – SIRET 799 010 012 0034 – Organisme de formation n° en cours d'agrément - non soumis à la TVA (article 261-7-1°-a du C.G.I)

Formatrice et dirigeante de Thaima Veda – Ayurvéda Ô Féminin - Centre de formation bien-être, Cabinet de massages et soins énergétiques - Formée à différentes pratiques de massages ayurvédiques et de soins corporels en Inde et à Paris - Perrine créé son propre protocole de massage : Massage Abhyanga ayurvédique bien-être. Retrouver la bio de Perrine sur [www.massage-ayurvedique-montauban.fr](http://www.massage-ayurvedique-montauban.fr)

**Les prestations n'ont aucun but thérapeutique en raison de leur nature, elles ne s'apparentent à aucune manipulation en profondeur, pratique médicale ou révélant de la kinésithérapie.**



**Ecole d'Ayurvéda et de Yoga - Thaima Veda - Ayurvéda Ô Féminin**

16 rue Jules Ferry 82000 Montauban - [www.massage-ayurvedique-montauban.fr](http://www.massage-ayurvedique-montauban.fr)  
06 72 55 40 48 - [massage.ayurvedique.montauban@gmail.com](mailto:massage.ayurvedique.montauban@gmail.com) - Siren 799010012