Institut de formation
Ecole d'Ayurvéda et de Massage Ayurvédique
Ayurvéda Ô Féminin

FORMATION

YOGA MASSAGE AYURVÉDIQUE BIEN-ÊTRE

2 jours – 14 heures

Organisation Pédagogique

La formation de Yoga massage ayurvédique bien-être se déroule sur 2 jours soit 14 heures.
Comprenant l'acquisition d'un protocole de yoga massage ayurvédique bien-être et d'apports théoriques afin d'acquérir les notions de bases de l'Ayurvéda.
La formation est ouverte à toutes et à tous sans connaissance préalable.

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

Publics

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

Pré-requis

Comprendre la langue française (écrite, oral, parlé) pour être en mesure de suivre la formation
Pour les professionnels (indépendant ou salarié) être en possession de son matériel
Avoir accès à un ordinateur ou tablette

Matériel à apporter et tenue pour la formation : ongle court, tenue souple, chausson + basket, 1 grande serviette éponge ou plaid + 1 drap house , 1 cahier + stylo.

Dates

Les dates de formation sont à consulter sur le lien : www.massage-ayurvedique-montauban.fr

Lieu

La formation se déroule en présentiel soit dans les locaux de l'organisme (998 route de Daynes 82350 Albias) soit dans une salle dédiée à cet effet et pouvant recevoir des personnes en situation de handicap

Nature de la formation

Adaptation et développement des compétences

Objectifs de la formation

Pouvoir proposer des séances de détente et de bien-être sur la base de connaissances fondamentales en termes d'Ayurvéda. 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.
Savoir réaliser l'enchaînement du Yoga massage ayurvédique bien-être en 60 min
Maîtriser gestes et postures

Les apports sont multiples

- Pratique de préparation énergétique
- Intégrer les bases fondamentales théoriques et pratiques inhérentes à l'Ayurvéda.
- Apprendre, comprendre et savoir appliquer un protocole de yoga massage ayurvédique et savoir adapter la séance en fonction de la constitution physiologique, physique, et émotionnelle du receveur.
- Être accompagné en situation réelle en binôme de praticien(ne) pour revoir l'intégralité de protocoles en présence de la formatrice.

Programme de la formation

Les éléments théoriques et pratiques abordés dans la formation sont les suivants :

- Notions de base « histoire de l'Ayurvéda et Grands principes Ayurvédiques ».
- Notions de base sur les trois différentes constitutions (Dosha) Vata, Pitta et Kapha.
- Les qualités, les fonctions et la localisation des différents Doshas.
- Apprentissage du protocole de Yoga Massage Ayurvédique Bien-être.
- Bénéfices, Indications et contre-indications de cette technique.

Journée type de formation :

Chaque jour de formation débute par une préparation physique et énergétique du praticien (adapté à tous niveaux : du débutant au confirmé) et par un temps de méditation. Ces exercices permettent à l'élève de travailler sa respiration, sa souplesse et de mieux se rendre compte de son schéma corporel afin d'acquérir une plus grande fluidité de mouvement. Le corps est dynamisé, plein d'énergie et l'esprit est prêt à recevoir et à assimiler le programme de la journée.

Voici le déroulement d'une journée type de formation :

- de 09h00 à 10h00 préparation du Praticien
- de 10h00 à 10h15 pause
- de 10h15 à 13h00 Apprentissage du protocole en binôme
- de 13h00 à 14h00 pause déjeuner
- de 14h00 à 15h00 Apports théoriques
- de 15h00 à 17h00 Apprentissage du protocole en binôme

Condition d'obtention du certificat :

Avant la formation : Étude des besoins, validation des pré- requis.

En fin de formation : Évaluation sommative permettant l'évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire abordés pendant la formation.

Avoir participé à la totalité du module.

Une attestation (ou certificat) mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Moyens Pédagogiques

Support de cours théorique et pratique tout au long de la semaine

Un livret pédagogique

Travail en duo et en groupe

La formatrice est diplômée, expérimentée et professionnelle

Moyens Techniques

Salle de théorie : chaises, table, tableau, support de cours

Salle pratique : Salle de 40 m² bien chauffée, tout matériel susceptible correspondant au module enseigné

Suivi d'Exécution

Feuille de présence par demi-journée

Évaluation sommative

Enquête de satisfaction

Formatrice

Perrine MACCARANO – Massages et soins ayurvédiques – 998 route de Daynes 82350 Albias – 06 72 55 40 48 - 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,

Perrine créé son propre protocole de massage : Massage Abhyanga ayurvédique bien-être. Retrouver la bio de Perrine sur www.massage-ayurvedique-montauban.fr

Prix

Individuel : 250€ € TTC

Ce tarif comprend uniquement les frais pédagogiques. Restent à la charge du stagiaire, les frais de déplacement, déjeuner, hébergement, achat de matériel

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter notre référente : Perrine MACCARANO 06 72 55 40 48 – massage.ayurvedique.montauban@gmail.com

Informations Complémentaires

Si le nombre de participants est insuffisant, le Centre Thaima Veda se réserve le droit d'annuler le stage et l'acompte vous sera restitué.
Nombre de stagiaire par session : 6 maximum

Informations Pratiques

Lieux de formation : Centre Ayurvédique – Thaima Veda – 998 route de Daynes 82350 Albias
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.

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.