



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



**FORMATION PRATICIEN(NE)  
en MASSAGE  
AYURVÉDIQUE BIEN-ÊTRE**

280 heures

Session 2025/2026

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



Ayurvéda Ô Féminin



## Le massage Abhyanga

Le massage Abhyanga est un massage holistique ancestral de L'Ayurvédà, issu de l'Inde du Sud. Il fait parti intégrante des soins complet ayurvédiques du corps aux huiles. Il est à la fois dynamique, apaisant et énergétique.

**Principaux bénéfices** : nourrit et améliore la qualité de la peau, améliore la circulation du sang, apaise le système nerveux, traitement des maladies musculo-squelettique, améliore la souplesse et nourrit les articulations, améliore la résistance du système immunitaire, traite certaines maladies de peau, améliore le sommeil et la concentration, détend et meilleure élasticité des muscles...

## 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

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

## Objectifs Professionnel de la formation

Intégrer les bases de la théorie inhérentes à l'Ayurvéda et les appliquer lors de séance individuelle de bien-être

Communiquer autour de soi et travailler en complémentarité avec des professionnels du bien-être et de la santé

S'installer en tant que professionnel de la profession et pouvoir proposer des séances de bien-être

Appliquer et comprendre la déontologie inhérente à cette activité

Savoir vendre et conseiller un massage, savoir accueillir la clientèle

## Objectif pédagogiques de la formation

- Intégrer la théorie et les pratiques inhérentes à l'Ayurvéda
- Apprendre, comprendre et savoir appliquer différents protocoles de massage bien-être ayurvédique, au total de 7 modules spécifiques de massage ayurvédique
- Savoir adapter la séance en fonction de la constitution physiologique, physique et émotionnelle du receveur : chaque modules permettront de pouvoir appliqués différentes techniques et de personnalisé les séances selon les besoins du receveur
- Acquérir des notions d'anatomie et de physiologie sur les différents systèmes du corps humain, reconnaître à la palpation ce que l'on touche et comment masser les différentes parties du corps
- Adapter les huiles ayurvédiques selon les massages et les besoins du receveur
- Intégrer les routines ayurvédiques et le Yoga pour prendre soin de soi en tant que thérapeute : un module Hygiène de vie ayurvédique et 19 heures de Yoga
- S'installer en tant que professionnel de la profession, pour développer votre activité professionnelle, créer et entretenir votre communication, augmenter et fidéliser votre clientèle.





## Programme de la formation

Les éléments abordés dans la formation sont les suivants :

- 7 techniques de massages ayurvédiques bien-être à l'huile ayurvédique
- un module d'anatomie palpatoire
- un module de coaching et transition professionnelle, pour réussir son installation en tant que professionnel
- 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
- Remise d'un certificat Praticien en Massage Ayurvédique Bien-être



## Organisation Pédagogique

La formation de massage ayurvédique abhyanga bien-être se déroule sur 280 heures

- 210 heures de pratiques en présentiel, dont 19 heures de Yoga et 75 heures de théorie
- 70 heures de pratiques personnelles

## 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.

Remise d'un certificat Praticien en Massage Ayurvédique Bien-être

## 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 8 élèves maximum pour permettre un meilleur suivi.

Il est requis 4 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 : 3490€TTC Prise en charge 4490€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<sup>er</sup>-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