



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

**FORMATION**  
**Poudres Ayurvédiques**  
**UDVARTANA**  
**2 jours – 14 heures**

### **Organisation Pédagogique**

La formation de massage Udvartana bien-être se déroule sur 2 jours soit 14 heures.

- 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 effectué le module massage initiation abhyanga ayurvédique ou formés à l'Ayurvéda
- personnes ayant un projet professionnel de création de cabinet.

### **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](http://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 d'un protocole de massage ayurvédique aux poudres Ayurvédiques en 60 min, adapter son protocole selon les doshas du receveur, développer la créativité du praticien

Maîtriser gestes et postures

## **Les apports sont multiples**

- Pratique de préparation énergétique
- Intégrer la théorie et pratiques inhérentes à l'Ayurvéda et aux poudres ayurvédiques.
- Apprendre, comprendre et savoir appliquer un protocole de massage aux poudres ayurvédiques et savoir adapter la séance en fonction de la constitution physiologique selon les doshas (Vata, Pitta, Kapha), physique et émotionnelle du receveur.
- prendre confiance en soi en tant que praticien ayurvédiques
- 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 :

- Apprentissages théorique : Adapter les poudres ayurvédiques selon le receveur
- Réaliser une consultation de 15 min afin de déterminer les besoins du receveur
- Apprentissage d'un protocole de Massage aux poudres Ayurvédiques
- 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 formation

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 m<sup>2</sup> 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](http://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](mailto: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

Possibilité d'être logé et nourrit sur place en supplément

## **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.**

