

# Le Massage Ayurvédique 'Abhyangam'

**Intensif : 2 jours / 15 heures 290 € NET** (masseurs confirmés)

Cursus Normal : **3 jours (+\*) / 21 heures 390 € NET**

**Débutant\*** dont 3 heures de cours Révision anatomie/physiologie, Anatomie palpatoire / 50€

Tout Public

Aucun Pré requis

## Présentation

Le massage Ayurvédique est le massage le plus populaire en Inde. Il prend sa source dans les pratiques ancestrales (Les Vedas - recueils de textes sacrés de l'Inde rédigés par des Rishis, des 'sages')

Le mot 'Abhyangam' ou 'Abhyangum' revient à la traduction simple du mot 'massage' en occident, alors que le mot 'Abhyanga' va définir une procédure de massage de tout le corps à l'huile.

Ce soin holistique fait partie intégrante de la médecine Ayurvédique. Il est considéré en Occident comme médecine alternative reconnue par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

L'abhyangam est un massage très enveloppant, qui laisse le choix au praticien d'exercer des pressions à la fois douces, toniques ou très fermes. Il est en règle générale très tonique en Inde et peut être proposé à 4 mains.

## Techniques et bienfaits

Pratiqué au sol ou sur table, on utilise une variété de mouvements rapides et rythmés ou lents et appuyés, selon la constitution de la personne (Doshas) ou l'effet recherché. Le travail s'effectue le long des canaux d'énergies d'une manière synchronisée pour ramener l'équilibre entre tous les Doshas (Vata, Pitta, Kapha) et restaurer le flux d'énergie vitale bloqué. (le Prana).

Les manœuvres les plus utilisées sont :

- Pressions glissées (ou pas) avec le pouce, avec la paume ou avec le poing
- Effleurages, Lissages, Bracelets inversés, Pétrissages, Torsions, Staccatos, Frictions, tapotements, mobilisations douces, étirements, palper rouler...

Ce soin utilise beaucoup d'huile, habituellement de l'huile de sésame tiède.

Son but est de maintenir une harmonie tant physique que mentale. Il contribue à l'élimination des toxines du corps, de l'âme et de l'esprit, stimule la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.

Il convient à tout type de personne et sera le bienvenu avant tout changement de saison notamment en automne, pour booster le système immunitaire et éviter les petits désagréments : baisse de moral, rhumes, gripes...

## Objectifs de la formation

- Apprendre la théorie connexe, l'anatomie et la physiologie appliquée, les bienfaits, les principes de bases, les précautions d'usages
- Savoir identifier, proposer, adapter et donner un massage sur une ou plusieurs parties du corps en fonction de la demande
- Mener à bien un massage d'une heure sans interruption

## Déroulement de la formation (en règle générale)

Les cours débutent par une séance de relaxation yogique basée sur le souffle, l'équilibre et la concentration (salutation au soleil, échauffements, postures debout, assises et allongées, relaxation...) = Gestion du stress, renforcement musculaire, meilleure concentration.

### Jour 1 (pour les Débutants)

#### ➤ Théorie

- Histoire et philosophie du massage ayurvédique
- Définition, bénéfices, contre-indications et précautions d'usages
- Règles de base et d'hygiène
- Organisation, durée et fréquence d'une séance (selon la personne)
- Techniques, Préparations (masseur, receveur)

#### ➤ Pratique : **Apprentissage FACE POSTÉRIEURE** (à plat ventre)

L'accent sera mis sur le positionnement, le protocole sera appris étape par étape.

1/ Démonstration de la séquence, 2/ Réception de la séquence, 3/ Application de la séquence  
Travail en binôme

- Mise en place et aménagement plan de travail,
- Positionnement du masseur (encrage) et installation du receveur (Travail en binôme, 1 fois masseur, 1 fois massé)
- Rappels anatomiques sur la face postérieure
- Membres inférieurs
  - Démonstration Pieds, mise en pratique
  - Démonstration Jambe, mise en pratique
- Dos, démonstration séquence par séquence, mise en pratique
- Membres supérieurs,
  - Démonstration (mains, bras), mise en pratique
- Épaules, Nuque, démonstration, mise en pratique
- Enchaînement du protocole entier face postérieure

Tour de table, questions/réponses, mimes et prise de notes du protocole vu

### Jour 2

#### ➤ Théorie

- Choix des techniques de massage selon les doshas
- Choix des huiles et utilisation du ghee (beurre clarifié)
- Introduction au soin Shirodhara
- Rappels anatomiques et physiologiques, Anatomie palpatoire (débutants 3h de cours)

#### ➤ Pratique : **FACE ANTÉRIEURE** (à plat dos)

- Membres inférieurs,
  - Pieds, démonstration, mise en pratique
  - Jambes, démonstration, mise en pratique
- Abdomen, Nuque, Épaules, démonstration, mise en pratique
- Membres supérieurs,
  - Mains, bras, Démonstration, mise en pratique
- Tête
  - Visage/Crâne : Points de pressions, démonstration, mise en pratique

Tour de table, questions/réponses, mimes et écriture du protocole vu

### Jour 3

Révision générale

- Enchaînement et révision générale du protocole complet, corrections postures (masseur, massé à tour de rôle)
- Questions/réponses
- Début d'évaluations : mise en situation réelle d'exercice.
  - Prise en charge globale, attitude du masseur, déroulement du massage, respect du protocole, respect du temps...
- Fin d'évaluation.
- Débriefing. Remise des 'certifications' à la pratique professionnelle, de la fiche d'évaluation, du livret pédagogique, de la copie de la feuille d'émargements et des attestations de présence, votre reçu de la facture acquittée.
- Fin de la formation par un 'pot' en commun

## Informations - Inscription

- Les huiles de massages sont fournies.
- Les ongles sont raccourcis, de manière à ne pas blesser la personne massée
- Les cheveux longs sont attachés
- Pensez à laisser vos bijoux chez vous (bagues, montres, pendentifs...)
- Pensez à amener :
  - 2 draps de bains pour une raison d'hygiène, même si nous en mettons à votre disposition
  - une tenue de bain (maillot 2 pièces pour les filles, messieurs, pas de short long) lorsque vous serez massé(e)
  - une tenue propre et confortable pour masser, manches courtes de préférence, pas de robe pour une question de pratique (jogging ou leggings sont parfaits pour l'apprentissage)
  - un bloc note et un stylo
  - une pince à cheveux pour les cheveux longs
  - une paire de chaussette (vous masserez pieds nus)

Inscription sur site en téléchargeant la fiche sur : [www.djes-formation.com](http://www.djes-formation.com)

Sur demande par Courriel : [info.djesformation@gmail.com](mailto:info.djesformation@gmail.com)

En appelant la responsable Formation et formatrice : **Sylvie DANJOU : 06 19 55 66 55**

**Lieu : Fréjus Capitou** (l'adresse exacte sera mentionnée sur votre contrat de formation professionnel)

**Dates :** Se référer au Calendrier en ligne ou sur demande auprès de la direction