

## **MODELAGE A L'HUILE AYURVEDIQUE – ABHYANGA – 4 jours –**

### **Objectifs de la formation :**

- Apprendre à masser par effleurage, pétrissage, mouvements glissés et acupression pour apporter détente, bien-être et relaxation dans tout le corps.

### **1) Organisation de la formation :**

**Durée :** 4 journées sur une base de 7h par jour

**Horaires :** 9h à 13h - 14h à 17h

### **2) Déroulement de la formation :**

- Apports théoriques et pratiques.
- Remise d'un support de cours.
- Utilisation de vidéos, rétroprojecteur.
- Analyse des effets ressentis, étude de cas concrets.
- Travail en binôme, en alternance.
- Evaluation des acquis à la fin de la formation à l'écrit par réponses aux documents théoriques et lors d'une mise en situation de soin.
- Délivrance d'un certificat de formation.

La pédagogie, basée sur des méthodes actives, requiert la participation complète et continue des stagiaires.

### **3) Coût de la formation :**

**Formation complète :** 4 jours

**Coût :** 740 € en financement individuel

**Prise en charge par un organisme de financement,** dans le cadre de la formation continue nous consulter : FAFCEA (chef d'entreprise, auto-entrepreneur) - DIF, Plan de formation (salarié)

## PROGRAMME COMPLET

Modelage à base de lissage et d'acupression sur tout le corps et la tête.

Ce modelage déstressant permet l'assouplissement des muscles et cartilages et favorise un sommeil réparateur de meilleure qualité. Sur le plan psychologique, le modelage améliore ; la gestion du stress et la concentration.

### 1<sup>er</sup> jour :

#### **APPROCHE THEORIQUE :**

- Indications et contre-indications pour l'esthétique
- Utilisation d'huile naturelle de sésame enrichie d'huiles essentielles

#### **APPROCHE PRATIQUE :**

- Préparation de la personne massée: Positionnement de son corps, concentration, identification d'un centre d'énergie et pianotage.
- **Travail sur la face postérieure :**
  - Travail complet sur la zone dorsale glissés multiples (poings, bout des doigts, tranches, paumes) circulaires et longitudinaux, effleurages, pétrissages.
  - Mobilisation du bras,
  - Travail de l'omoplate puis son pourtour (glissés),
  - Retour du bras à sa position initiale puis travail des trapèzes (pétrissages).

### 2<sup>ème</sup> jour :

- **Membres inférieurs :**
  - Travail des malléoles (glissés circulaires des pouces),
  - Mollets (glissés du bout des doigts puis phalanges),
  - Creux poplités (percussions légères, glissés),
  - Ischios jambiers (glissés alternés des poings puis circulaires)
  - Fessiers (glissés rotatif de paumes puis percussions alternées)
  - Pieds (frottements, divers glissés, digipressions).
- Construction du modelage dans sa globalité. Les règles à observer (environnement du soin, la concentration).
- Les différentes phases d'accueil, huilage, modelage du corps, modelage final.
- **Travail sur la face antérieure :**
  - Prise de contact,
  - Travail de l'abdomen (glissés circulaires mains pleines puis poings),
  - Crêtes iliaques (glissés alternés bouts des doigts),
  - Zones rétro-claviculaires (glissés du bout des doigts).
- **Membres supérieurs (glissés alternés) :**
  - Biceps (pétrissages et glissés avec le tranchant de la main),
  - Avant-bras (glissés alternés)
  - Mains (divers glissés, digipressions)
- **Membres inférieurs :**
  - Malléoles (glissés circulaires des pouces),
  - Tibias et jumeaux (glissés pouces puis phalanges),
  - Cuisses (pétrissages/percussions, glissés profond)
  - Modelage unifiant.

### 3<sup>ème</sup> jour :

- **Tête (prise de contact, glissés des pouces sur le front puis) :**
  - Travail des trapèzes (glissés profonds, pressions alternées),
  - Nuque (tractions glissées) et région occipitale (glissés circulaires du bout des doigts),
  - Visage (pincements légers, percussions légères du bout des doigts, lissage) sommet du crâne (frictions circulaires avec les pouces, digito pressions) fin du massage.

### 4<sup>ème</sup> jour :

- Révision de l'enchaînement face postérieure et antérieure
- Révision de l'ensemble des manœuvres du modelage complet et évaluation par le formateur
- Filage complet de l'ensemble du modelage

Suivez le lien pour vous inscrire

<http://www.parisbeautyacademy.com/inscription-stage-esthetique/pages-toutes/formulaire-d-inscription-a-un-stage>