



MASSAGE et MOUVEMENT FORMATIONS

Yves-Marie Doré

1 rue des Primevères – 85600 ST HILAIRE DE LOULAY

Tél. : 06 77 79 05 53

E-mail : contact.formations@orange.fr

Site Internet : www.massage-et-mouvement.com



Massage Ayurvédique « ABHYANGA »

Massage du membre inférieur « PADABHYANGA » et massage du pied au bol « KANSU » « Santé, bien-être et relaxation »

Nombre de jours : 3 – (21 heures)

Thèmes : massage hygiénique et préventif - bien-être et relaxation

Participants : de 5 à 15 Masseurs-Kinésithérapeutes D.E.



OBJECTIFS :

Acquisition d'un protocole de massage hygiénique et préventif traditionnel spécialement orienté vers le bien-être et la relaxation. Apprentissage de deux techniques spécifiques de massage sur le membre inférieur et le pied

Introduction aux principes de base de la médecine ayurvédique - ou « âyurvéda » - directement applicable au massage (compréhension des mécanismes énergétiques liés au massage, choix des huiles en rapport avec les constitutions...)

Application au contexte occidental dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie (DECRET n° 98-879 du 8 octobre 1996, relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute)

PROGRAMME :

Programme sur 3 jours :

Historique et spécificités des massages « abhyanga », « padabhyanga » et « kansu », leur place au sein des autres massages ayurvédiques

Indications et contre-indications, effets

Apprentissage, zone par zone, du massage « abhyanga » qui permet un massage à l'huile relaxant, hygiénique et préventif de l'ensemble du corps. Apprentissage des massages « padabhyanga » sur le membre inférieur et « kansu » sur le pied

Introduction aux principes de base de l'âyurvéda : éléments d'énergétique indienne, théorie du tridosha et notions de constitutions ayurvédiques, conséquences sur les modalités d'application du massage et sur le choix des huiles

Programme type d'une journée (à titre indicatif) :

- 09.00 – 10.00 : introduction au programme de la journée, théorie sur l'âyurvéda

- 10.00 – 12.30 : démonstrations et travail en ateliers : apprentissage du protocole de massage zone par zone

Coupure

- 14.00 – 17.00 : démonstrations et travail en ateliers : apprentissage du protocole de massage zone par zone

- 17.00 – 17.30 : révisions – synthèse interactive – questions / réponses – prise de notes

Support de cours : photocopiés

Intervenant : Yves-Marie DORE – Masseur Kinésithérapeute D.E. / Formateur Individuel

Dates et lieu du stage : calendrier des formations disponible sur www.massage-et-mouvement.com

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Stage essentiellement pratique impliquant la participation active de chaque stagiaire

Démonstrations et apprentissage du massage en ateliers, chaque participant étant tour à tour masseur et massé

PUBLIC CONCERNÉ :

Cette formation est destinée aux masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'état

Type d'action de formation au sens de l'article L.6313-1 du Code du Travail, alinéa 6 : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances »

En fin de stage, chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait aux tests d'acquisition des connaissances se verra remettre une attestation de participation



Massage Ayurvédique « ABHYANGA »

Massages du membre inférieur « PADABHYANGA » et massage du pied au bol « KANSU »

« Santé, bien-être et relaxation »

EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ			
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 10.00 Introduction Théorie sur l'âyurvéda	<i>Introduction : historique et spécificités du massage « abhyanga » Eléments d'énergétique indienne La théorie du tridosha</i>	<i>La notion de « constitutions » en médecine âyurvédique Conséquences sur les modalités d'application du massage</i>	<i>Huiles grasses et huiles essentielles : le choix des huiles de massage en fonction du « terrain »</i>
10.00 – 12.30 Démonstration et apprentissage du massage en ateliers	<i>Le massage de la face postérieure du corps</i>	<i>Intégration du massage de la face postérieure du corps Début du massage de la face antérieure du corps</i>	<i>Révision et intégration du protocole complet du massage « abhyanga » Démonstration et pratique des massages du pied « padabhyanga » et « kansu »</i>
Pause			
14.00 – 17.00 Démonstration et apprentissage du massage en ateliers	<i>Suite du massage de la face postérieure du corps Pratique du protocole complet sur la face postérieure du corps</i>	<i>Suite du massage de la face antérieure du corps Intégration du protocole complet</i>	<i>Révision et intégration du programme pratique Révision contrôlée des mouvements les plus difficiles, à la demande, et réponses aux questions sur la théorie et la pratique</i>
17.00 – 17.30 Synthèse et intégration	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>