

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

### DURÉE

- 3 jours – 21 heures

### NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 14

### ENSEIGNANT

Yves-Marie DORE - Masseur-Kinésithérapeute D.E. - Praticien en massages ayurvédiques - Diplômé d'ostéopathie et Enseignant en yoga postural.

### 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

### 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 « ayurvèda » -directement applicable au massage (compréhension des mécanismes énergétiques liés au massage, choix des huiles en rapport avec les constitutions...)

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS  
tél : 01 44 83 46 71  
[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

## 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.

## 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'ayurveda : 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'ayurveda -  
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

> 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

## PROGRAMME DETAILLÉ

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 10.00 Introduction Théorie sur l'âyurveda	<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>

> 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

## MÉTHODES D'ÉVALUATION DE L'ACTION PROPOSÉE

- Questionnaire sur les pratiques professionnelles « pré » (pré-test) et « post formation » (post -test)
- Une analyse partagée des résultats du pré test est effectuée au cours des différents temps de la formation, avec analyse des écarts entre les réponses des participants et les réponses attendues en référence aux différentes recommandations
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire à distance sur la satisfaction et le transfert des connaissances et compétences acquises en situation de soins.

> 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

**Massage Ayurvédique Abhyanga**

Nom :	Phase :	Patient :	Date :	Formulaire :
-------	---------	-----------	--------	--------------

*Vous devez cocher une case en face de chacune des propositions faites dans ce document, en fonction de vos connaissances actuelles :*

- O = OUI, la réponse est conforme
- N = NON, la réponse est non conforme
- NC = non concerné, ne pas cocher (valide une réponse fausse)

*Vous n'avez pas eu de patient au cours des 2 derniers mois, ou vous n'avez pas d'expérience pour cette pathologie : répondez quand même par OUI ou NON en fonction de vos connaissances actuelles.*

- |                                                                                                            |                          |                          |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01 - le terme « ayurvédique » signifie « d'origine indienne » ?                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 - le mot « abhyanga » signifie « relaxation » ?                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 - le « padabhyanga » s'applique uniquement sur le pied ?                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04 - le massage de la plante du pied à l'aide du bol « kansu » est une technique de « rafraîchissement » ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05 - « vatta », « pitta » et « kama » sont les 3 « doshas » décrit par l'ayurvédisme ?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06 - « pitta » signifie littéralement « ce qui met les choses en mouvement » ?                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07 - « vatta » est « froid », « sec » et « léger » ?                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08 - un déséquilibre « vatta » justifie l'application de manœuvres de massage rapides et superficielles ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09 - l'huile de noix de coco est considérée traditionnellement comme la plus chaude « énergétiquement » ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 - les massages « ayurvédiques » utilisent traditionnellement les huiles essentielles ?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |