



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

154, route de Seysses - 31100 TOULOUSE

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028

GESTION DE LA DOULEUR ET DES TENSIONS PAR LE MASSAGE AYURVEDIQUE

PUBLIC CONCERNE

Infirmiers, masseurs kinésithérapeutes

RESUME

Le massage ayurvédique (indien, abhyanga) permet d'harmoniser et équilibrer le corps, les émotions et l'esprit. L'ayurvéda considère qu'il est bénéfique de masser les extrémités pour relancer les circulations dans tout le corps et harmoniser l'ensemble.

Au programme :

- Relaxation pour améliorer la qualité de l'apprentissage et de la pratique.
- Apprentissage des différentes techniques de massage ayurvédique.
- Pratiques.
- Initiation à l'ayurvéda.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre aux participants :

- D'améliorer la qualité de soin du patient pour l'aider à diminuer sa douleur.
- D'utiliser de nouvelles techniques grâce au massage ayurvédique abhyanga adapté au patient alité.
- De découvrir l'ayurvéda.
- D'observer et améliorer sa posture pour pratiquer avec fluidité et préserver son dos.
- Aider le patient à améliorer son bien-être et de mieux gérer ses douleurs et tensions.

JOUR 1 (MATIN) : Acquisitions des connaissances

- Ecoute des souhaits des participants : attentes, objectifs attendus et compétences à développer
- Relaxation adaptée à la pratique du massage ayurvédique permettant d'améliorer la qualité du confort du praticien et du patient.
- Présentation du massage ayurvédique abhyanga
- Les limites et contre-indications
- Initiation à l'ayurvéda.



JOUR 1 (APRES-MIDI) ET JOUR 2 (MATIN) : Acquisitions de compétences

- Démonstration de chaque technique par séquence facilite la visualisation et mémorisation de l'ensemble.
- Pratique par séquences permettant d'acquérir la compréhension du mouvement juste et la relation au toucher : les bras, les mains, les jambes, le ventre, le visage et la tête.
- Adaptabilité du massage selon les besoins de chaque patient
- Réactions possibles et propositions de solutions
- Partage des sensations corporelles physiques et émotionnelles des receveurs et des praticiens.

JOUR 2 (APRES-MIDI) - Analyse et évaluation des pratiques professionnelles

- Tour de table pour lister les attentes des participants et les difficultés rencontrées
- Exercices et ateliers en groupe (auto massage, massage en binôme) pour évaluer l'assimilation des connaissances et gestes de massage.
- Echanges en binômes sur le ressenti et les difficultés de chacun après chaque pratique
- Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques
- Questionnaire de satisfaction écrit pour vérifier que les besoins des participants aient été respectés et quelles actions d'amélioration peuvent être mises en œuvre
- Evaluation orale pour améliorer le contenu de la formation, le support écrit, le déroulement ou les thèmes abordés (propos retranscrits sur une fiche formateur)
- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
 - ✓ S'assurer que les attentes des participants aient été entendues
 - ✓ Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités
 - ✓ Être à l'écoute des actions que l'organisme peut mettre en place pour améliorer leur pratique professionnelle,
 - ✓ Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation

METHODES PEDAGOGIQUES

- Supervision des pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques.
- Echanges sur le ressenti et les difficultés de chacun après chaque pratique.
- Mise en confiance et aide à la mémorisation grâce à la répétition.



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

154, route de Seysses - 31100 TOULOUSE

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028

- Conseils individualisés pour évoluer dans la pratique du massage et l'intégrer à sa pratique professionnelle.
- Support pédagogique contenant l'ensemble des informations et le détail des mouvements transmis lors de la formation.

RECOMMANDATIONS

Prévoir deux draps de bains, un plaid (si vous avez tendance à avoir froid).

Prévoir une tenue souple.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 au maximum

FORMATEUR

Elodie POIRIER

Formatrice en massages

Praticienne en massage relaxant et ayurvédique

Naturopathe

DUREE ET HORAIRES

2 journées présentielle

De 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30