



**INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**  
*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*  
*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

---

## **MASSAGE AYURVEDIQUE ABHYANGA**

---

### PUBLIC CONCERNE

- Professionnel de santé ou de l'esthétique
- Thérapeute corporel et/ou bien-être
- Toute personne désireuse d'acquérir des compétences dans le massage ayurvédique

### PRE REQUIS

Aucun

### DELAI D'ACCES

Une semaine avant le début de la formation

### RESUME

La Médecine Traditionnelle Ayurvédique ou MTA est considérée comme la première médecine au monde, elle est reconnue par l'OMS en tant que "médecine traditionnelle".

L'Ayurvéda est basée sur la science du Prana (force vitale, cosmique), des 5 éléments et de la théorie des 3 Doshas.

La connaissance de ces principes permet ainsi de définir les besoins et les déséquilibres de l'être et rend possible une prise en charge globale de la personne sur les plans physique, mental, spirituel, relationnel et environnemental.

L'Ayurvéda ne soigne pas les maladies, elle équilibre les énergies.

l'abhyanga est un massage à l'huile chaude. Il fait partie des thérapies Snehana, qui signifie l'application d'huile ou l'oléation, Sneha signifiant amour et compassion en sanskrit. Nous pouvons donc comprendre, comment dans notre monde, où les rapports humains, l'agitation, les excès d'hygiène, la guerre au cholestérol, la chaleur qui augmente du fait du réchauffement climatique amènent une qualité de sècheresse de plus en plus grande, le massage à l'huile apporte une vraie qualité de soin, d'amour et de sécurité à celui qui le reçoit.

### OBJECTIFS

- Transmettre les concepts philosophiques de l'Ayurvéda
- Adapter les huiles correspondant aux besoins du client
- Appliquer les différentes techniques en respectant le protocole et les enchaînements du massage Abhyanga.

## DEROULEMENT DE LA FORMATION

### ACQUISITION DES CONNAISSANCES

#### Découvrir les origines de l'Ayurvéda

- Définir l'Ayurvéda
- Identifier les origines védiques de l'Ayurvéda

#### Définir les fondements essentiels de l'origine de la création, le Samkhya

- Définir les 3 Gunas
- Comprendre la constitution mentale

#### Identifier les 4 objectifs de l'Ayurvéda

Identifier les 8 branches de l'Ayurvéda

#### Connaître l'anatomie et la physiologie ayurvédique

- Comprendre le concept des TriDoshas et des 5 éléments
  - ✓ Vata
  - ✓ Pitta
  - ✓ Kapha
- Expliquer Le rôle des TriDoshas.
- Définir les Prakriti
  - ✓ Vata Dosha,
  - ✓ Pitta Dosha
  - ✓ Kapha Dosha.
- Repérer les emplacements principaux de chaque Dosha.
- Identifier Les premiers déséquilibres (Vikritis) de chaque Dosha.
- Associer les 5 éléments de l'univers et la constitution individuelle.
- Présenter Les différents tissus (Dhatus) et leurs déchets (Malas).
- Présenter Les points d'énergie (Marmas).
- Définir Le feu digestif (Agni)

### Identifier les étapes de la maladie

Mettre en place des recommandations simples de nutrition et d'hygiène de vie en accord avec la constitution ou les déséquilibres

### Se préparer à donner un massage

- Réaliser des exercices de yoga, de respiration et de méditation.
- Réaliser des techniques énergétiques.

## MISE EN PRATIQUE

### Adapter les huiles ayurvédiques correspondant aux besoins du client

- **Organiser et préparer la salle avant un soin :**

Adapter la température en fonction de la dimension de

la salle Installer les 5 éléments nécessaires au massage,

Préparer le matériel indispensable à la réalisation du massage

### Appliquer les différentes techniques de soins en respectant le protocole et les enchaînements

Débuter le soin

Installer la personne

Réaliser la prise de contact énergétique

Pratiquer le nettoyage énergétique

Appliquer l'huile correspondant à la personne

Pratiquer les différents touchers adaptés aux besoins de la personne

Réaliser l'ancrage et l'harmonisation de fin de soin.

### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Table, chaises,
- Tableau paperboard,
- Vidéo projecteur
- Huiles ayurvédiques,
- Tables de massage
- Apporter de quoi écrire et/ ou ordinateur, tablette

**INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**  
*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051*  
*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

**METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

***Moyens pédagogiques***

- Travail en duo
- Support de cours théoriques, pratiques et tutoriel remis en fin de formation
- Les apports de la formatrice, professionnelle de l'Ayurvéda, diplômée et expérimentée.

***Suivi d'exécution***

- Tout au long de la formation, des évaluations formatives seront réalisées. L'évaluation des connaissances théoriques acquises sera réalisée sous forme d'un questionnaire à l'issue de la formation.
- L'évaluation des gestes et connaissances pratiques sera évaluée tout au long du stage, par de la mise en pratique.
- Validation des acquis et échange individuel avec la formatrice

**NOMBRE DE PARTICIPANTS**

12 au maximum

**FORMATRICE**

**Caroline KOCAMER**

Infirmière diplômée d'Etat

Thérapeute expert en soins corporels ayurvédiques et énergétiques

Réflexologue

**ACCESSIBILITE** 

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.  
Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

**DUREE ET HORAIRES**

5 journées présentiels

De 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

**PERSONNE A CONTACTER**

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32