



Centre de formation  
**d'esthétique**  
**ayurvédique**

SARL SAHLINI – 29 rue de la basse canterie 44120 VERTOU

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

*En respect des articles L6353-1 et suivants du Code du Travail.*

### **SOIN INDIEN A L'HUILE « SOMA DHARA »**

**DURÉE :** 16 heures (2 jours)

**HORAIRES :** 9h00-18h00

**LIEU DE FORMATION :** 4 route de bellevue - La Haye-Fouassière (44)  
ou sur le lieu d'activité du stagiaire

**FORMATRICE :** Létizia LORENZI

**TYPE DE FORMATION :** Présentiel en collectif

#### **PRÉSENTATION DE LA TECHNIQUE :**

**SOMA DHARA** est un soin d'inspiration ayurvédique, adapté aux attentes des clientes occidentales en quête de soin de peau, mais également de lâcher-prise, de détente profonde et de soins esthétiques holistiques.

Issu de la tradition ancestrale du *Shirodhara*, ce protocole consiste à faire couler en continu un filet d'huile tiède sur le front, tout en combinant des manœuvres enveloppantes du cuir chevelu, du visage, de la nuque et des trapèzes.

Ce soin d'exception, véritable bain de sérénité, il agit simultanément sur la peau, les muscles faciaux et la détente du haut du corps.

**LES ZONES MASSÉES :** Le massage indien SOMA DHARA se concentre sur les principaux groupes musculaires tels que le visage, le cou, les trapèzes, les épaules, bras, et le cuir chevelu.

#### **OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION :**

L'objectif de la formation MASSAGE INDIEN SOMA DHARA est de maîtriser parfaitement la technique pour offrir à la clientèle, un soin lissant et relaxant. Il nécessite une connaissance approfondie des tissus corporels, des points d'acupuncture, et des huiles à utiliser pour chaque typologie de peau.



À l'issue de la formation, le praticien saura enchaîner les manœuvres, adaptées pour faciliter l'oxygénation des tissus, et apporter de la détente profonde au client pendant le soin.

**PRÉ-REQUIS :**

- Être majeur (pour les mineurs de plus de 16 ans ou personnes sous tutelle autorisation écrite du représentant légal).
  - Être diplômé d'esthétique ou avoir un projet professionnel en lien avec le métier de Technicien Spa et Bien-être.
  - Parler et comprendre la langue française.
  - Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
- 

**PROFIL DES INTERVENANTS :**

Intervenants expérimentés ayant une solide expérience dans le domaine de l'esthétique et de l'Ayurveda.

---

**NOM DU RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE :** Céline-Shalini LEDOUX

---

**MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Apports théoriques
- Études de cas
- Mises en situation
- Méthode participative

## **PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION**

### **JOUR 1 : 8h**

**Matin :**

- Accueil, présentation, attentes des stagiaires
- Introduction à l'Ayurveda et au concept de Shirodhara
- Notions sur le SOMA DHARA et la détente profonde
- Anatomie du front, cuir chevelu et points d'accupressions indiens
- Contre-indications médicales et éthiques

**Après-midi :**

- Présentation du matériel et règles d'hygiène
- Démonstration du soin SOMA DHARA en entier
- Pratique : installation, posture du praticien, ancrage
- Prise de contact, rituel d'accueil et relaxation préparatoire

---

## **JOUR 2 : 8h**

**Matin :**

- Rappel des acquis
- Apprentissage du protocole SOMA DHARA étape par étape :
  - Massage préparatoire (nuque, cuir chevelu, trapèzes)
  - Application de l'huile chaude en filet continu
  - Massage des zones réflexes du visage
  - Gestion du débit, température et sécurité
- Pratique en binôme

**Après-midi :**

- Protocole avancé (1h30) avec intégration d'un soin du visage :
  - Nettoyage doux, masque, massage complémentaire
- Adaptation aux différents profils clients
- Évaluation pratique individuelle (mises en situation)
- Remise des attestations de formation

## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :**

Méthode participative et active. La formatrice apporte un champ théorico-pratique afin de permettre aux stagiaires de se repérer dans les techniques d'application de la méthode de massage. Le stagiaire applique les approches techniques de massage sur un modèle, il est contrôlé tout au long de la pratique par la formatrice qui a pour objectif de lui apporter un geste d'application juste et approprié au type de modèle à



masser.

## **SUIVI & ÉVALUATION DU STAGIAIRE :**

- Une feuille d'émargement est signée par le stagiaire chaque demi-journée.
- Le stagiaire sera évalué sur la maîtrise de la technique tout au long de cette journée de pratique
- Un QCM d'évaluation en début et fin de formation sera rempli par le stagiaire.
- Certificat de formation remis au stagiaire après contrôle des connaissances.

## **ACCESIBILITÉ :**

Nos formations sont généralement accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

## **MATÉRIEL NÉCESSAIRE :**

- Appareil de diffusion d'huile (Dhara pot ou équivalent)
- Huiles végétales tièdes ayurvédiques
- Casseroles à bec verseur
- Plaques électriques
- Set de table PET
- Supports pédagogiques, tête de pratique
- Serviettes, bandeaux, tabliers, alèses

Tout le reste du matériel nécessaire pendant la formation est fourni par le centre de formation.

## **REPAS :**

- Le repas du déjeuner n'est pas inclus. Merci de prévoir votre repas ou de le



Centre de formation  
**d'esthétique**  
*ayurvédique*

commander sur place.

## **DOCUMENTS REMIS A L'ISSUE DE LA FORMATION :**

- Livret pédagogique
- Attestation de formation

**DELAI D'ACCES** : réponse sous 7 jours ouvrés à toute demande d'information, accessibilité à la formation choisie sous 3 mois maximum après votre demande. Les inscriptions doivent intervenir au plus tard 24h ouvrés avant la date de début de la formation.

Mise à jour le 05/01/2026 – Version 1