



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

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

BILAN DE PEAU AYURVÉDIQUE ET SOINS ADAPTÉS

DURÉE : 16 heures (2 jours)

HORAIRES : 9h00-18h00

LIEU DE FORMATION : 4 route de bellevue - La Haie Fouassière (44)

FORMATRICE : Létizia Lorenzi

PRESENTATION DE LA TECHNIQUE :

Le bilan de peau ayurvédique est une méthode holistique permettant d'évaluer les besoins spécifiques de la peau. Grâce à cette approche, les esthéticiennes apprennent à analyser la peau et à proposer des soins visage adaptés et personnalisés. Cette formation offre également un protocole de soin visage complet inspiré des traditions ayurvédiques pour rétablir l'équilibre cutané.

LE BUT :

Permettre aux esthéticiennes de proposer des diagnostics précis et des soins adaptés, pour améliorer l'apparence de la peau tout en favorisant une détente profonde.

LE DEROULÉ DU SOIN ADAPTÉ :

Manœuvres d'analyse cutanée :

Gestes d'observation manuelle pour détecter les déséquilibres et évaluer l'état général de la peau (texture, élasticité, hydratation).

Manœuvres de relaxation et d'ancrage :

Effleurages doux, pressions légères et mouvements circulaires pour induire une détente profonde et préparer la peau au soin.



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

Techniques de massage visage :

- **Zones massées** : Visage, cou et décolleté.
- Combinaison de mouvements fluides (glissés, modelages) et de pressions spécifiques pour stimuler la microcirculation, équilibrer les énergies et détendre les tensions.

Manœuvres spécifiques selon les besoins cutanés :

Techniques adaptées aux doshas (Vata, Pitta, Kapha) pour nourrir, apaiser ou dynamiser la peau.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire aura acquis les objectifs suivants :

- la maîtrise technique précise des protocoles et gestes spécifiques du massage afin de garantir une application adaptée aux besoins individuels des clients ;
- la capacité à sélectionner et utiliser des outils, accessoires et produits en fonction des typologies de peau et des objectifs du soin ;
- les compétences professionnelles en relation client, notamment dans l'accueil, la préparation, l'adaptation du massage si nécessaire ;
- les connaissances de base en terme d'Ayurvéda.

PRÉ-REQUIS

- Être diplômé d'esthétique ou avoir un métier ou un projet professionnel en lien avec le métier de Technicien Spa et Bien-être ou le massage.
- 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, avec une expertise spécifique dans l'analyse cutanée et les soins visage.



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 : LES BASES DU BILAN DE PEAU AYURVÉDIQUE

9h00-9h30 - Accueil : Présentation de la formatrice et des participants.
Présentation du déroulement du stage.

- Présentation de la formatrice et des participantes.
- Présentation des objectifs et du déroulement de la formation.

9h30-12h30 - Contenu théorique :

- Introduction aux principes ayurvédiques appliqués à l'esthétique : les doshas et leurs manifestations sur la peau.
- Identification des types de peau (Vata, Pitta, Kapha) et des déséquilibres courants.
- Impact des habitudes de vie, de l'alimentation et de l'environnement sur l'état cutané.

12h30-13h30 – Pause déjeuner

13h30-17h00 - Contenu pratique :



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

- Atelier : exercices d'observation de la peau pour reconnaître les signes d'équilibre et de déséquilibre.
- Élaboration d'une grille d'analyse personnalisée pour les bilans de peau.
- Études de cas en binômes pour appliquer les principes appris.

17h00-18h00 – Questions-Réponses

JOUR 2 : PRATIQUE DU PROTOCOLE

09h00-09h30 - Accueil

09h30-12h30 - Contenu pratique :

- Technique de relaxation et d'ancrage
- Posture et respiration du praticien
- Anatomie palpatoire

12h30-13h30 – Pause déjeuner

13h30-17h00 - Contenu pratique :

- Entraînement pratique du stagiaire en atelier tournant
- Apprentissage détaillé des techniques du massage face postérieure

17h00-18h00 – Questions-Réponses + clôture

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.



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

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.

ACCESSIBILITÉ :

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 :

- 1 paréo
- 2 grande serviettes
- 1 petite serviette

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

Notre équipe est mobilisée pour être la plus réactive possible afin de vous tenir informés et vous garantir le meilleur accueil dans le strict respect des conditions de sécurité sanitaire.

REPAS :

Le repas du déjeuner n'est pas inclus. Merci de prévoir votre repas ou de le commander à l'avance auprès de notre centre (un service de repas ayurvédique vous sera proposé).

EFFECTIF MAXIMUM : 15 Stagiaires

Mise à jour le 12/02/2025 – Version 2