



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

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

BILAN ENERGÉTIQUE ET MASSAGE CORPOREL ADAPTÉ

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 énergétique et le massage corporel adapté sont des approches holistiques visant à harmoniser l'énergie vitale et à rééquilibrer les tensions corporelles, selon la philosophie indienne et l'Ayurvédā. Inspirée des principes de l'énergétique et du bien-être global, cette pratique permet d'identifier les déséquilibres du corps et d'y apporter une réponse personnalisée par le biais de techniques de massage adaptées. Ce protocole agit à la fois sur le corps physique et énergétique, favorisant détente, vitalité et bien-être profond.

LE BUT :

Le but du massage est d'aider à libérer les tensions accumulées, de favoriser la circulation des énergies et de rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit. Il permet une détente profonde tout en stimulant les fonctions vitales du corps, renforçant ainsi l'harmonie globale du receveur.

LES ZONES MASSÉES :

- Dos : Libération des tensions musculaires et réalignement énergétique.
- Jambes et pieds : Stimulation de la circulation et ancrage énergétique.
- Bras et mains : Équilibrage des flux énergétiques.
- Ventre : Travail sur le centre des émotions et digestion des tensions internes.
- Tête et visage : Apaisement du mental et relaxation profonde.

*SARL SAHLiNi - 29 A, rue de la basse canterie – 44120 VERTOU – France – 02 55 10 34 68
esthetique.ayurvedique@gmail.com SIRET : 488147521 Rcs nantes – TVA : FR13488147521*

*Organisme de formation enregistré sous le n°52440880644.
Organisme certifié QUALIOPi sous le numéro de certificat : 210338.*



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

LES TECHNIQUES UTILISÉES :

- **Effleurages et lissages** pour activer la circulation énergétique.
- **Pressions et points d'acupression** sur les méridiens pour relâcher les blocages.
- **Techniques de pétrissage et de vibration** pour libérer les tensions profondes.
- **Utilisation d'huiles adaptées** aux besoins énergétiques et aux déséquilibres identifiés.

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 : LE BILAN ENERGETIQUE & TECHNIQUES DE MASSAGE

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 énergétiques du corps humain.
- Identification des déséquilibres énergétiques et méthodes d'analyse.
- Présentation des méridiens et des points d'énergie clés du corps.
- Influence des émotions et du mode de vie sur l'énergie corporelle.

12h30-13h30 – Pause déjeuner

13h30-17h00 - Contenu pratique :

- Techniques de relaxation et d'ancrage avant un bilan énergétique.



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

- Apprentissage des premières manœuvres de massage : effleurages, pressions, techniques spécifiques selon les tensions observées.
- Travail sur la posture et la respiration du praticien.
- Atelier d'échange et mise en pratique sur binôme.

17h00-18h00 – Questions-Réponses

JOUR 2 : MASSAGE ADAPTÉ ET PROTOCOLE COMPLET

09h00-09h30 - Accueil et échanges sur la 1ere journée

09h30-12h30 – pratique approfondie :

- Techniques de massage spécifiques en fonction des besoins énergétiques.
- Zones de travail : dos, jambes, bras, ventre et tête.
- Application des huiles et techniques manuelles adaptées aux déséquilibres.

12h30-13h30 – Pause déjeuner

13h30-17h00 - Contenu pratique :

- Entraînement des stagiaires en atelier tournant.
- Réalisation d'une séance complète sur un modèle.
- Ajustements et conseils personnalisés.

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.

SUIVI & ÉVALUATION DU STAGIAIRE :

*SARL SAHLiNi - 29 A, rue de la basse canterie – 44120 VERTOU – France – 02 55 10 34 68
esthetique.ayurvedique@gmail.com SIRET : 488147521 Rcs nantes – TVA : FR13488147521*

*Organisme de formation enregistré sous le n°52440880644.
Organisme certifié QUALIOPI sous le numéro de certificat : 210338.*



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

- 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