



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

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

APPREHENDER ET CONDUIRE UNE CURE CORPORELLE HOLISTIQUE EN INSTITUT

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 :

Cette formation s'inscrit dans une démarche d'accompagnement **global du corps**, à travers la mise en place de **cures corporelles holistiques** en institut. Elle permet aux esthéticiennes d'**appréhender les principes fondamentaux d'une cure**, d'en structurer les étapes et de maîtriser les **gestuelles spécifiques** : manœuvres drainantes, énergétiques et/ou harmonisantes.

L'accent est mis sur **la posture professionnelle** de l'esthéticienne : présence, écoute, respiration, qualité du toucher, capacité à ajuster les soins en fonction des besoins énergétiques, esthétiques et émotionnels du client. Cette posture est au cœur de l'expérience client et garantit une prise en charge globale, respectueuse et profondément régénérante.

LE BUT :

Permettre aux esthéticiennes de concevoir et de conduire une **séance professionnelle de cure corporelle holistique**, en intégrant :

- une **approche personnalisée du soin** (type de peau, besoins du moment, objectifs client),
- une **gestuelle adaptée et maîtrisée**,
- une **posture d'écoute, de centrage et de présence**, dans le cadre structuré d'un institut ou d'un espace bien-être.

*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

La formation vise à **professionnaliser les rituels de soin du corps** pour qu'ils deviennent des outils puissants de transformation, tant sur le plan esthétique que sur le plan du bien-être profond.

LE DEROULÉ DE LA CURE CORPORELLE HOLISTIQUE :

1. Rituel d'accueil et d'ancrage

- Installation de la cliente sur un fauteuil
- Échange verbal bref pour cerner l'état physique, émotionnel et les attentes de la cure.
- Séquence de **respiration guidée** ou de **prise de contact énergétique** (pression douce, effleurages enveloppants en position assise).

2. Diagnostic express et préparation du soin

- Installation de la cliente sur la table de soin
- Observation et palpation douce : **texture de la peau, tensions corporelles, zones de rétention, frilosité ou hyperactivité énergétique.**
- Choix du protocole : **type/problèmes de peau ou besoin ciblé (relaxation, vitalité, drainage, détox, recentrage).**
- Sélection des produits adaptés : poudres, huiles, argiles ou baumes.

4. Massage complet

- Application d'un produit actif (chaud ou tempéré) sur tout le corps ou en zones ciblées.
- **Manœuvres adaptées sur l'ensemble du corps, le crâne, le visage et les pieds** pour maintenir l'ancrage et l'attention du corps.

5. Gestuelles de rééquilibrage et recentrage

- Séquence de manœuvres douces : lissages, pétrissages fluides, pressions lentes.
- Travail sur la **lenteur, la respiration et la profondeur du toucher.**
- Finalisation par une **manœuvre d'harmonisation globale du corps.**

6. Rituel de fin et accompagnement

- Réveil progressif du corps (mobilisation douce, réchauffement des extrémités).
- Échange post-séance : **ressenti de la cliente, conseils d'intégration ou de suite de cure.**



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

- Recommandation de soins complémentaires ou d'hygiène de vie en lien avec le soin.

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'Ayurveda.

PRE-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



Centre de formation

d'esthétique
ayurvédique

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

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

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

Jour 1 – Fondamentaux d'une cure corporelle holistique

9h00 – 9h30 : Accueil & présentation

- Présentation de la formatrice et des stagiaires.
- Objectifs et déroulement pédagogique.

9h30 – 12h30 : Approche théorique

- Définition d'une **cure corporelle holistique** : objectifs, bénéfices et principes.
- Typologies des soins du corps : **gommage, enveloppement, manœuvres harmonisantes**.
- Notions d'**Ayurvéda, cycles corporels, rythmes énergétiques**.
- **Posture professionnelle** de l'esthéticienne : centrage, respiration, qualité du toucher.

13h30 – 17h00 : Pratique encadrée

- Atelier : **analyse des besoins du corps** (peau, tensions, zones d'attention).
- Exercices de **respiration et ancrage** du praticien.
- Entraînement aux **gestes de gommage corporel** et préparation de la peau.
- Élaboration d'un **rituel de début de séance**.

Jour 2 – Conduite de séance complète & rituels de fin

9h00 – 12h30 : Pratique approfondie

- Techniques d'**enveloppement ayurvédique** : produits utilisés, indications, application.

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

- Enchaînement de **gestuelles harmonisantes** sur tout le corps (mouvements fluides, drainants, énergétiques).
- Adaptation aux profils client (Vata, Pitta, Kapha, peau sèche/hypersensible, fatigue...).

13h30 – 17h00 : Intégration de la séance

- Atelier tournant : chaque stagiaire réalise une **séance complète**.
- Posture de fin de séance : **retour au calme, recentrage client, conseils personnalisés**.
- Feedback personnalisé par la formatrice.

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.

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

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

- 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 01/05/2025 – Version 1