

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.

MASSAGE MAMSALIFT® INDIEN

DURÉE : 24 heures (3 jours)

HORAIRES : 9h00-18h00

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

FORMATRICE : Charlotte LAUNAY

TYPE DE SESSION : Présentiel

PRESENTATION DE LA TECHNIQUE :

Le visage possède une musculature particulièrement riche, composée notamment des **muscles de l'expression et de la mastication**. Sollicités quotidiennement par nos expressions, nos habitudes et nos tensions, certains muscles peuvent se contracter de manière répétée et participer, avec les autres mécanismes du vieillissement cutané, à l'installation progressive de marques et de rides d'expression.

Le **MAMSALIFT INDIEN** est un massage facialiste inspiré de l'Ayurvéda qui place le **travail manuel des muscles du visage** au cœur du soin. Son nom fait référence à **Mamsa Dhatu**, le tissu musculaire dans la physiologie ayurvédique.

La technique repose sur un toucher précis et profond permettant d'apprécier les zones de tension et de travailler les différents volumes du visage. Pétrissages, pincements, saisies musculaires, lissages, pressions, pianotages et manœuvres rythmiques se succèdent pour mobiliser les tissus et réaliser un véritable travail sculptant du visage.

Le protocole associe ce travail manuel à l'utilisation d'un **Gua Sha en Kansa**, utilisé pour compléter les manœuvres de lissage et de sculpture.

L'objectif esthétique du MAMSALIFT est de **détendre les tensions, tonifier les tissus, redessiner les contours et apporter au visage un aspect plus lifté et repulpé**, tout en conservant une approche globale inspirée de l'Ayurvéda.

LES ZONES MASSÉES

Le massage MAMSALIFT INDIEN se pratique sur :

- le décolleté et le cou ;
- l'ovale du visage et la ligne mandibulaire ;
- le menton et le contour de la bouche ;
- les joues et les pommettes ;
- le contour des yeux ;
- le front et les tempes ;
- le cuir chevelu en complément du protocole.

LE BUT

Le MAMSALIFT INDIEN vise à développer un **travail esthétique approfondi de la musculature faciale**.

Le praticien apprend à observer le visage, à repérer par le toucher les différences de tonicité et les zones de tension, puis à adapter ses manœuvres, leur profondeur et leur rythme.

Le protocole a pour objectif esthétique de favoriser la détente des traits, de stimuler les tissus et de travailler les volumes et les contours du visage pour obtenir un **effet visiblement plus sculpté, tonique et repulpé**.

OBJECTIF PEDAGOGIQUE 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.

(Le massage MAMSALIFT® n'est en aucun cas considéré comme un soin thérapeutique ou relevant d'une pratique médicale.)

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 : Shalini LEDOUX

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

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

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

JOUR 1 – COMPRENDRE ET APPRENDRE À « LIRE » LE VISAGE

MODULE 1 – MAMSALIFT & AYURVÉDA

- Présentation de la technique MAMSALIFT INDIEN
- Introduction à l'Ayurveda appliqué au soin du visage
- **Mamsa Dhatu : le tissu musculaire**

- Place de la peau et des tissus dans l'approche ayurvédique
- Principes du toucher ayurvédique
- Bienfaits, indications, précautions et contre-indications du soin

MODULE 2 – LE MUSCLE ET LE VIEILLISSEMENT DU VISAGE

- Anatomie esthétique du visage
- Localisation des principaux muscles impliqués dans les expressions
- Muscles de la mastication
- Fonction et contraction musculaire
- Tonicité et tension
- Expressions répétées et tensions faciales
- Évolution des tissus avec l'âge
- Rides d'expression et modification progressive des volumes

MODULE 3 – DÉVELOPPER LA SENSIBILITÉ DU TOUCHER

- Observation du visage
- Palpation des différentes zones
- Apprendre à apprécier la tension des tissus
- Repérer les zones de crispation
- Différencier un toucher superficiel d'un travail plus profond
- Adapter la pression à la zone travaillée
- Posture et ergonomie du praticien

MODULE 4 – PREMIÈRES MANŒUVRES MAMSALIFT

- Préparation et échauffement des tissus
- Lissages
- Pressions
- Pétrissages
- Pincements
- Saisies et mobilisations des tissus
- Premières manœuvres sculptantes
- Démonstration et pratique en binôme

JOUR 2 – SCULPTER, LIFTER ET REPULPER

MODULE 5 – LE TRAVAIL MANUEL PROFOND

Apprentissage détaillé des manœuvres par zones :

- ovale et ligne mandibulaire ;

- menton et contour de bouche ;
- joues ;
- sillons et zone péribuccale ;
- pommettes ;
- contour des yeux ;
- front et tempes.

Travail spécifique sur :

- la saisie des tissus ;
- le pétrissage musculaire esthétique ;
- les manœuvres ascendantes ;
- le travail des volumes ;
- les manœuvres sculptantes ;
- l'alternance entre tension et relâchement.

MODULE 6 – LE RYTHME MAMSALIFT

Le **rythme** devient ici une véritable composante de la méthode :

- pianotages ;
- percussions digitales ;
- mouvements rapides et alternés ;
- changements de cadence ;
- répétition des manœuvres ;
- coordination des deux mains ;
- alternance entre gestes profonds, rapides et enveloppants ;
- fluidité de l'enchaînement.

L'objectif est d'acquérir une gestuelle à la fois **précise, dynamique et maîtrisée**, caractéristique du MAMSALIFT.

MODULE 7 – APPRENTISSAGE DU PROTOCOLE

- Démonstration du protocole
- Décomposition de l'enchaînement
- Travail zone par zone
- Entraînement en atelier tournant
- Correction des gestes et de la posture
- Réalisation d'un premier protocole complet en binôme

JOUR 3 – KANSA, PERFECTIONNEMENT ET MAÎTRISE DU MAMSALIFT

MODULE 8 – GUA SHA KANSA

- Présentation de l'outil Kansa
- Prise en main et positionnement
- Inclinaison et pression
- Manœuvres de glisse
- Travail des contours
- Travail de l'ovale et des pommettes
- Intégration du Kansa au protocole manuel
- Alternance **main / Kansa / main**

MODULE 9 – PERSONNALISER LE MAMSALIFT

- Observation du visage avant le soin
- Identification des zones nécessitant un travail particulier
- Adaptation des manœuvres
- Adaptation de la pression
- Adaptation du rythme
- Insister sur une zone sans déséquilibrer le protocole global
- Construire une prise en charge esthétique cohérente

MODULE 10 – RÉVISION & ÉVALUATION PRATIQUE

- Révision des manœuvres
- Questions/réponses
- Réalisation du **MAMSALIFT INDIEN complet en autonomie**
- Évaluation de la qualité du toucher
- Évaluation de la saisie et mobilisation des tissus
- Évaluation du rythme et de la coordination des mains
- Évaluation de la fluidité
- Évaluation de l'utilisation du Gua Sha Kansa
- Évaluation de la posture professionnelle
- Corrections individuelles
- QCM final

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.

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 du massage indien Saraswati du ventre.

Le stagiaire applique les approches techniques sur un modèle. Il est contrôlé tout au long de la pratique par la formatrice, qui a pour objectif de lui apporter un geste juste, respectueux, fluide et adapté au modèle massé.

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 grandes serviettes
- 1 petite serviette
- 1 paire de tongs ou claquettes

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 sur place.

DOCUMENTS REMIS A L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Livret pédagogique
- Attestation de formation

EFFECTIF MAXIMUM : 6 STAGIAIRES



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique

Mise à jour le 08/09/2026 – Version 1