

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 AYURVEDIQUE DU DOS AUX VENTOUSES « RAKTAMOSHANA »

DURÉE : 16 heures (2 jours)

HORAIRES : 9h00-18h00

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

FORMATRICE : Létizia Lorenzi ou Shalini LEDOUX

TYPE DE SESSION : Présentiel

PRESENTATION DE LA TECHNIQUE :

Le RAKTAMOSHANA est un protocole de massage du dos aux ventouses, développé dans une approche totalement ayurvédique.

Inspiré dans sa gestuelle de certaines techniques asiatiques utilisant les ventouses, le protocole est réinterprété selon les principes fondamentaux de l'Ayurveda : observation du terrain de la personne, notion de Vata, Pitta et Kapha, utilisation d'huiles végétales tièdes et travail ciblé de différentes zones du dos.

Le soin associe le massage manuel ayurvédique à l'utilisation de ventouses sèches, principalement mobilisées et glissées sur une peau préalablement huilée.

Les différentes manœuvres permettent de travailler les muscles du dos et les zones de tensions tout en proposant une expérience de relaxation profonde. L'intensité, le rythme, les manœuvres et l'utilisation des ventouses sont adaptés à la sensibilité de la personne et à son état du moment.

Le protocole alterne notamment :

- manœuvres manuelles d'échauffement et de préparation ;
- frictions et mouvements enveloppants ;
- travail des zones musculaires du dos ;

- glissés de ventouses ;
- mouvements circulaires et linéaires ;
- mobilisations douces des tissus ;
- manœuvres lentes d'intégration et d'apaisement.

La ventouse devient ainsi un outil complémentaire de la main, et non l'élément unique du soin.

Le RAKTAMOSHANA est conçu comme un soin esthétique et de bien-être. Il ne constitue ni un acte médical, ni une technique de saignée, ni un traitement d'une pathologie.

LE ZONES MASSÉES :

Le massage RAKTAMOSHANA se concentre principalement sur :

- le dos ;
- les muscles paravertébraux, sans intervention directe sur les structures osseuses ;
- les trapèzes ;
- les épaules ;
- la zone scapulaire ;
- la région lombaire, lorsque celle-ci ne présente aucune contre-indication ;
- la nuque selon le protocole enseigné.

Une attention particulière est portée aux zones de tension et à la sensibilité de chaque personne.

LES MANŒUVRES :

Le massage RAKTAMOSHANA associe des manœuvres manuelles esthétiques de modelage à l'utilisation de ventouses sèches et non invasives. Les techniques sont réalisées exclusivement dans un objectif de confort, de relaxation et de bien-être, sans visée médicale, thérapeutique ou de rééducation.

Le protocole débute par des effleurages enveloppants et des lissages à l'huile tiède, permettant la prise de contact, la préparation de la peau et l'installation progressive de la personne dans le soin. Ils sont complétés par des manœuvres esthétiques telles que des pressions glissées, frictions douces, pétrissages superficiels, mouvements circulaires et manœuvres enveloppantes, adaptées à la sensibilité de la personne.

Les ventouses sont ensuite utilisées comme accessoires de modelage esthétique sur une peau suffisamment huilée. Elles sont principalement mobilisées par des glissés longitudinaux, mouvements circulaires, mouvements en spirale et déplacements alternés, avec une aspiration légère à modérée et constamment

contrôlée. La ventouse reste en mouvement selon les séquences enseignées afin de privilégier le confort et de limiter les marques cutanées.

Le rythme, la pression, l'intensité d'aspiration et la vitesse des manœuvres sont personnalisés en fonction du ressenti de la personne, de l'aspect de sa peau et de l'orientation ayurvédique retenue. La praticienne recherche avant tout une sensation de détente, de légèreté et de relâchement du dos.

Le protocole se termine par des manœuvres manuelles plus lentes et enveloppantes permettant de diminuer progressivement les stimulations et de clôturer le soin dans un état de relaxation.

Aucune technique invasive n'est pratiquée. Le protocole RAKTAMOSHANA exclut notamment toute scarification, effraction cutanée, ventouse humide ou extraction de sang. Les ventouses sont utilisées uniquement comme accessoires externes dans le cadre d'un modelage esthétique et de bien-être.

LE BUT :

Le RAKTAMOSHANA vise à associer les effets relaxants du massage ayurvédique à une mobilisation douce des tissus à l'aide de ventouses.

L'objectif est notamment de :

- favoriser la détente du dos ;
- procurer une sensation de relâchement des tensions musculaires ;
- favoriser localement la microcirculation liée à l'action mécanique du massage ;
- mobiliser les tissus superficiels ;
- apporter une sensation de légèreté et de décongestion ;
- favoriser le lâcher-prise ;
- proposer un soin du dos original et personnalisable.

Dans la lecture ayurvédique enseignée pendant la formation, la praticienne apprend également à observer les manifestations de Vata, Pitta et Kapha afin d'adapter son toucher, son rythme et son protocole, sans établir de diagnostic médical.

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'Ayurveda.

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 : THÉORIE, DÉMONSTRATION ET PREMIÈRE PRATIQUE

JOUR 1 – MATIN | 9h00 – 13h00

Fondamentaux & préparation au soin

- Accueil, présentation de la formation et évaluation des connaissances initiales.
- Présentation du RAKTAMOSHANA et de son approche ayurvédique.

- Notions fondamentales d'Ayurveda : Vata, Pitta et Kapha et personnalisation du soin.
- Repères anatomiques et esthétiques du dos et zones de vigilance.
- Présentation des ventouses, des huiles et du matériel.
- Indications, précautions et contre-indications.
- Hygiène, sécurité et entretien du matériel.
- Entretien préalable et installation du client.

JOUR 1 – APRÈS-MIDI | 14h00 – 18h00

Démonstration & apprentissage des manœuvres

- Démonstration commentée du protocole RAKTAMOSHANA par la formatrice.
- Apprentissage des manœuvres manuelles : effleurages, lissages, pressions glissées, frictions, pétrissages superficiels et mouvements enveloppants.
- Apprentissage des techniques esthétiques aux ventouses : aspiration contrôlée, glissés, mouvements circulaires, spirales et déplacements alternés.
- Travail de la posture, de la pression, du rythme et de la fluidité.
- Mise en pratique supervisée en binôme ou sur modèle.

JOUR 2 – MATIN | 9h00 – 13h00

Pratique & personnalisation ayurvédique

- Révision des techniques acquises la veille.
- Réalisation guidée du protocole complet.
- Adaptation du rythme, de l'intensité, des manœuvres et de l'huile selon la personne et l'orientation Vata, Pitta ou Kapha.
- Entraînement à l'utilisation fluide et sécurisée des ventouses.
- Correction individuelle de la gestuelle par la formatrice.
- Mise en situation professionnelle : accueil, entretien préalable, installation et réalisation du soin.

JOUR 2 – APRÈS-MIDI | 14h00 – 18h00

Maîtrise du protocole & évaluation

- Réalisation du protocole RAKTAMOSHANA complet en autonomie sur modèle.
- Personnalisation du soin en fonction des besoins et de la sensibilité du client.
- Évaluation pratique : hygiène, sécurité, posture, maîtrise des ventouses, précision des manœuvres, fluidité et qualité de la prise en charge.
- Corrections et perfectionnement des techniques.
- QCM de validation des connaissances.
- Questions/réponses et bilan de la formation.
- Remise de l'attestation de fin de formation.

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



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique