

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 INDIEN SARASWATI DU VENTRE

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 **massage indien Saraswati du ventre** est un soin bien-être inspiré des traditions ayurvédiques, centré sur la zone abdominale, le diaphragme et la respiration. Il vise à apporter une détente profonde, à favoriser le relâchement des tensions du ventre et à accompagner une meilleure conscience corporelle. Il est différent de la méthode chinoise chi nei tsang ; c'est un **soin bien-être ayurvédique**, plus doux, enveloppant et progressif, centré sur le **ventre, le diaphragme, la respiration, l'ancrage et la détente globale**. Il ne cherche pas à "travailler les organes internes" ni à revendiquer une action thérapeutique, mais à améliorer le confort corporel et la conscience du ventre.

Dans la tradition indienne, le ventre est considéré comme une zone centrale du corps, en lien avec la digestion, la vitalité, les émotions et l'ancrage. Le massage Saraswati associe des manœuvres douces, enveloppantes et progressives, réalisées avec une huile végétale chaude adaptée à la typologie de peau et au confort du client.

Ce massage se pratique dans le respect absolu de l'intimité, du rythme respiratoire et des ressentis du client. Il ne se substitue en aucun cas à un acte médical, kinésithérapeutique, ostéopathe ou thérapeutique.

LE ZONES MASSÉES :

Le massage Saraswati du ventre se concentre principalement sur :

- l'abdomen ;
- le contour du nombril ;
- le diaphragme ;
- le plexus solaire ;
- les flancs ;
- la zone sous-costale ;
- le bas du ventre, dans le respect des limites de confort du client ;
- les lombaires et le bassin en accompagnement, selon le protocole enseigné.

LES MANŒUVRES :

Le client s'installe confortablement en position allongée sur le dos. Une prise de contact douce est réalisée afin d'installer la respiration, la détente et la sécurité corporelle.

Le praticien procède ensuite à une oléation progressive du ventre avec une huile végétale tiède. Les manœuvres sont effectuées avec lenteur, écoute et précision : effleurages, mouvements circulaires, pressions douces, mobilisations légères, lissages, enveloppements et gestes de drainage doux.

Le protocole suit le rythme respiratoire du client et respecte toujours le sens naturel du confort abdominal. Le praticien adapte la pression, la vitesse et l'intensité en fonction de la morphologie, de la sensibilité et des besoins du modèle.

Le massage se termine par un temps d'intégration, des manœuvres d'harmonisation et un retour progressif à l'état d'éveil.

LE BUT :

Pour les clients, ce massage vise principalement à :

- favoriser une détente profonde ;
- relâcher les tensions abdominales et diaphragmatiques ;
- améliorer la sensation de confort corporel ;
- accompagner la respiration et l'ancrage ;
- apporter une sensation de légèreté et de recentrage ;
- favoriser le bien-être global.

Ce massage est particulièrement adapté aux personnes recherchant un soin doux, enveloppant, apaisant et centré sur la zone du ventre.

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

1 – THÉORIE

MODULE 1

- Présentation du massage indien Saraswati du ventre
- Origine et approche ayurvédique du soin
- Place du ventre dans les traditions indiennes de bien-être
- Notions de respiration, d'ancrage et de recentrage

MODULE 2

- Pour qui ? Dans quel cadre proposer ce massage ?
- Les bienfaits recherchés dans une approche bien-être
- Les précautions et contre-indications
- Les limites professionnelles du praticien bien-être
- Respect de l'intimité, de la pudeur et du consentement du client

MODULE 3

- Anatomie simplifiée de la zone abdominale
- Repères corporels : diaphragme, plexus solaire, côtes, nombril, bassin
- Sensibilité de la zone abdominale
- Choix des huiles en fonction du type de peau et du confort du client

MODULE 4

- Description du protocole
- Installation du client
- Posture, respiration et ergonomie du praticien
- Enchaînement progressif des manœuvres
- Adaptation du massage selon les ressentis du modèle

2 – DÉMONSTRATION SUR MODÈLE

MODULE 5

- Démonstration complète du massage indien Saraswati du ventre
- Explication des gestes, du rythme et des transitions
- Observation des placements du praticien
- Questions/réponses autour du protocole

3 – PRATIQUE

MODULE 6

- Techniques de relaxation et de prise de contact
- Travail sur la respiration du praticien
- Apprentissage des premières manœuvres
- Repérage des zones du ventre
- Entraînement du stagiaire en atelier tournant
- Corrections individualisées par la formatrice

JOUR 2 : ÉCHANGES, RÉVISIONS ET PRATIQUE SUR MODÈLES

1 – ÉCHANGES ET RÉVISIONS DU PROTOCOLE DE LA VEILLE

- Retour sur les acquis du jour 1
- Questions/réponses
- Révision des précautions et contre-indications
- Révision des postures et transitions
- Ajustement des gestes techniques

2 – PRATIQUE SUR MODÈLES TOUTE LA JOURNÉE

- Réalisation du protocole complet
- Travail du rythme, de la fluidité et de la pression
- Adaptation au modèle reçu
- Mise en situation professionnelle
- Évaluation progressive de la pratique
- Corrections personnalisées
- Bilan pédagogique 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

Mise à jour le 07/06/2026 – Version

1