



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

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

MASSAGE INDIEN AUX POUDRES MINCEUR « UDVARTANA »

DURÉE : 16 heures (2 jours)

HORAIRES : 9h00-18h00

LIEU DE FORMATION : 4 route de Bellevue, La Haye-Fouassière (44)

FORMATRICE : Létizia Lorenzi

PRESENTATION DE LA TECHNIQUE :

Le massage UDVARTANA est un massage pratiqué depuis plus de 4500 ans en Inde. C'est un massage traditionnel et ancestral.

En effet, il est pratiqué lors des noces des jeunes mariés en période pré-nuptiale et de préconception. Ce massage est proposé lors des périodes de changement de saisons et aussi de changement de vie pour faire peau neuve.

Spécialement conçu pour diminuer l'excès de Kapha, exprimé par des problèmes de poids, de cellulite et de digestion, il va aider à détoxifier le corps. Il se pratique à sec, avec un mélange de farine, de pois chiche et d'épices indiennes (gingembre, moutarde) pour chauffer les tissus et ainsi agir en profondeur sur la cellulite aqueuse, adipeuse et/ou fibreuse.

C'est un soin tonique et profond agissant sur la récupération des muscles et les amas adipeux. Il peut se faire dans le cadre d'un programme amincissant et aussi sportif. Il sera apprécié des hommes comme des femmes.

Nous proposons un protocole de soin respectant l'approche ayurvédique afin d'aider le corps à évacuer les toxines avant d'absorber l'excès de graisse.

LES BIENFAITS DU MASSAGE :

- Réduit la cellulite et l'apparence peau d'orange
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Nettoie en profondeur et revitalise la peau
- Lisse la peau, raffermi
- Assouplit la peau, atténue les raideurs des articulations.



LES ZONES MASSÉES : Corps entier.

OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

L'objectif de la formation MASSAGE UDVARTANA est de maîtriser parfaitement la technique pour offrir à la clientèle, un massage détoxifiant et gommant pour limiter l'accumulation de gras dans les tissus et lisser la peau. Il nécessite une connaissance approfondie des tissus corporels et des huiles à utiliser pour chaque typologie de peau.

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 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 : Céline-Shalini LEDOUX

MOYENS PÉDAGOGIQUES :



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

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

JOUR 1 : THEORIE

1 - THÉORIE

MODULE 1

- Théorie sur le soin ancestral indien UDVARTANA.
- Les plantes de la pharmacopée indienne.
- Les bienfaits et contre indications.

MODULE 2

- Pour qui? Quelle partie du corps ?
- Etude de la morphologie du corps, les tissus, les muscles.
- Théorie sur les 3 types de cellulite/doshas

MODULE 3

- Choix des huiles et des poudres à utiliser en fonction du client.
- Préparation et organisation du soin
- Description du protocole
- Enchaînement des manœuvres

2 - DÉMONSTRATION SUR MODÈLE

MODULE 4

- Démonstration du massage indien Udvartana

3 - PRATIQUE

MODULE 5

- Technique de relaxation et d'ancrage
- Posture et respiration du praticien
- Anatomie palpatoire
- Entraînement du stagiaire en atelier tournant



JOUR 2 : ÉCHANGES & RÉVISIONS DU PROTOCOLE DE LA VEILLE

1 - PRATIQUE SUR MODÈLES TOUTE LA JOURNÉE

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.
- Certificat de formation remis au stagiaire après contrôle des connaissances.

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
- 1 masque (tissu ou chirurgical)
- 1 paire de tongues

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



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique

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.

EFFECTIF MAXIMUM : 6 Stagiaires

DELAI D'ACCES : réponse sous 7 jours ouvrés à toute demande d'information, accessibilité à la formation choisie sous 3 mois maximum après votre demande. Les inscriptions doivent intervenir au plus tard 24h ouvrés avant la date de début de la formation.

Mise à jour le 06/01/2025 – Version 2