



## MASSAGE et MOUVEMENT FORMATIONS

**Yves-Marie Doré**

1 rue des Primevères – 85600 ST HILAIRE DE LOULAY

Tél. : 06 77 79 05 53

E-mail : contact.formations@orange.fr

Site Internet : [www.massage-et-mouvement.com](http://www.massage-et-mouvement.com)



### Massage Ayurvédique « ABHYANGA »

### Massage du membre inférieur « PADABHYANGA » et massage du pied au bol « KANSU » « Santé, bien-être et relaxation »

**Nombre de jours :** 3 – (21 heures)

**Thèmes :** massage hygiénique et préventif - bien-être et relaxation

**Participants :** de 5 à 15 Masseurs-Kinésithérapeutes D.E.



#### OBJECTIFS :

Acquisition d'un protocole de massage hygiénique et préventif traditionnel spécialement orienté vers le bien-être et la relaxation. Apprentissage de deux techniques spécifiques de massage sur le membre inférieur et le pied

Introduction aux principes de base de la médecine ayurvédique - ou « âyurvéda » - directement applicable au massage (compréhension des mécanismes énergétiques liés au massage, choix des huiles en rapport avec les constitutions...)

Application au contexte occidental dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie (DECRET n° 98-879 du 8 octobre 1996, relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession de masseur-kinésithérapeute)

#### PROGRAMME :

##### Programme sur 3 jours :

Historique et spécificités des massages « abhyanga », « padabhyanga » et « kansu », leur place au sein des autres massages ayurvédiques

Indications et contre-indications, effets

Apprentissage, zone par zone, du massage « abhyanga » qui permet un massage à l'huile relaxant, hygiénique et préventif de l'ensemble du corps. Apprentissage des massages « padabhyanga » sur le membre inférieur et « kansu » sur le pied

Introduction aux principes de base de l'âyurvéda : éléments d'énergie indienne, théorie du tridosha et notions de constitutions ayurvédiques, conséquences sur les modalités d'application du massage et sur le choix des huiles

##### Programme type d'une journée (à titre indicatif) :

- 09.00 – 10.00 : introduction au programme de la journée, théorie sur l'âyurvéda

- 10.00 – 12.30 : démonstrations et travail en ateliers : apprentissage du protocole de massage zone par zone

Coupure

- 14.00 – 17.00 : démonstrations et travail en ateliers : apprentissage du protocole de massage zone par zone

- 17.00 – 17.30 : révisions – synthèse interactive – questions / réponses – prise de notes

**Support de cours :** photocopiés

**Intervenant :** Yves-Marie DORE – Masseur Kinésithérapeute D.E. / Formateur Individuel

**Dates et lieu du stage :** calendrier des formations disponible sur [www.massage-et-mouvement.com](http://www.massage-et-mouvement.com)

#### MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Stage essentiellement pratique impliquant la participation active de chaque stagiaire

Démonstrations et apprentissage du massage en ateliers, chaque participant étant tour à tour masseur et massé

#### PUBLIC CONCERNÉ :

Cette formation est destinée aux masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'état

Type d'action de formation au sens de l'article L.6313-1 du Code du Travail, alinéa 6 : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances »

En fin de stage, chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait aux tests d'acquisition des connaissances se verra remettre une attestation de participation



**Massage Ayurvédique « ABHYANGA »**

**Massages du membre inférieur « PADABHYANGA » et massage du pied au bol « KANSU »**

*« Santé, bien-être et relaxation »*

| <b>EMPLOI DU TEMPS / PROGRAMME DÉTAILLÉ</b>                                   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <b>Jour 1</b>   | <b>Jour 2</b>   | <b>Jour 3</b>   |
| <b>09.00 – 10.00</b><br>Introduction<br>Théorie sur l'âyurvéda                | <i>Introduction : historique et spécificités du massage « abhyanga »<br/>Eléments d'énergétique indienne<br/>La théorie du tridosha</i> | <i>La notion de « constitutions » en médecine âyurvédique<br/>Conséquences sur les modalités d'application du massage</i> | <i>Huiles grasses et huiles essentielles : le choix des huiles de massage en fonction du « terrain »</i>  |
| <b>10.00 – 12.30</b><br>Démonstration et apprentissage du massage en ateliers | <i>Le massage de la face postérieure du corps</i>   | <i>Intégration du massage de la face postérieure du corps<br/>Début du massage de la face antérieure du corps</i>         | <i>Révision et intégration du protocole complet du massage « abhyanga »<br/>Démonstration et pratique des massages du pied « padabhyanga » et « kansu »</i>                           |
| Pause   |   |   |   |
| <b>14.00 – 17.00</b><br>Démonstration et apprentissage du massage en ateliers | <i>Suite du massage de la face postérieure du corps<br/>Pratique du protocole complet sur la face postérieure du corps</i>              | <i>Suite du massage de la face antérieure du corps<br/>Intégration du protocole complet</i>                               | <i>Révision et intégration du programme pratique<br/>Révision contrôlée des mouvements les plus difficiles, à la demande, et réponses aux questions sur la théorie et la pratique</i> |
| <b>17.00 – 17.30</b><br>Synthèse et intégration                               | <i>Révisions<br/>Synthèse interactive<br/>Prise de notes</i>  | <i>Révisions<br/>Synthèse interactive<br/>Prise de notes</i>  | <i>Révisions<br/>Synthèse interactive<br/>Prise de notes</i>  |