



## 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 « KALARI »

« *Détente, remise en forme et préparation du corps au mouvement* »

(niveau 1 : formation de base)

**Nombre de jours :** 3 – (21 heures)

**Thèmes :** massage – remise en forme et préparation du corps au mouvement

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



#### OBJECTIFS :

Acquisition d'un protocole de massage traditionnel spécifiquement orienté vers la détente, la remise en forme et la préparation du corps au mouvement

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 :

21 heures de formation essentiellement pratique

Historique et spécificités du massage « kalari », sa place au sein des autres massages ayurvédiques

Indications et contre-indications, effets

Modalités d'application / Choix des huiles de massage

Apprentissage, zone par zone, d'une technique manuelle traditionnelle qui permet un massage à l'huile de l'ensemble du corps conduit de façon extrêmement précise tant au niveau de l'exécution des différentes manœuvres que de leur enchaînement

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

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

- 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 « KALARI »**

**« Détente, remise en forme et préparation du corps au mouvement »**

(niveau 1 : formation de base)

<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> Introduction au programme théorique et pratique du jour	<i>Présentation du stage, objectifs, programme Historique et spécificités du massage « kalari », sa place au sein des autres massages ayurvédiques Indications et contres indications, effets</i>	<i>La notion de « constitutions » en médecine ayurvédique Le choix des huiles de massage en rapport avec les constitutions</i>	<i>Les différentes modalités d'applications du protocole de base Les applications au contexte occidental dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie</i>
<b>10.00 – 12.30</b> Démonstration et apprentissage du massage en ateliers	<i>- le « début du massage » sur la ceinture pelvienne et le rachis - la suite du massage sur la face postérieure du tronc et les membres supérieurs : « travail asymétrique à une main » (deux démos + trois pratiques)</i>	<i>- trois pratiques complètes du massage de la face postérieure du corps (révision) - le placement du masseur +++ - introduction au massage de la face antérieure du corps : l'abdomen (deux démos, trois pratiques)</i>	<i>- révision, démonstration et enchaînements de trois protocoles complets de massage incluant la tête et le visage selon les deux modalités - le placement du masseur +++</i>
Pause			
<b>14.00 – 17.00</b> Démonstration et apprentissage du massage en ateliers	<i>- le massage des membres inférieurs sur leur face postérieure - la suite du massage de la face postérieure du tronc et des membres supérieurs : « travail symétrique à deux mains » - « petit croisé et final » - intégration : trois pratiques complètes du massage de la face postérieure du corps</i>	<i>- le massage des membres inférieurs sur leur face antérieure - « travail asymétrique à une main » sur la face antérieure du tronc et des membres supérieurs - « travail symétrique à deux mains » sur la face antérieure du tronc et des membres supérieurs + « final » - massage de la tête et du visage : démonstration des deux modalités - trois pratiques complètes du massage de la face antérieure du corps</i>	<i>- révision complète du massage des membres inférieurs, deux fois, avec « début du massage » sur la face postérieure et massage de l'abdomen sur la face antérieure - révision du plan du protocole complet et des protocoles courts - évocation du padabhyanga et du massage au bol (kansu) - introduction au niveau 2 (stage de perfectionnement)</i>
<b>17.00 – 17.30</b> Synthèse et intégration	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>