

## PROGRAMME

### INTITULE DE LA FORMATION : MASSAGE CRÂNIEN BIEN ÊTRE Méthode 3 : Les 5 Sens

#### OBJECTIFS OPERATIONNELS :

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Comprendre le système lymphatique
- Acquérir les connaissances du massage ayurvédique
- Comprendre le circuit des Chakras, centres d'énergies
- Comprendre les Nadis, liens d'énergies
- Comprendre les Marmas, points d'entrées des énergies.
- Établir les bienfaits sur le plan physique et émotionnel en s'aidant de nos 5 sens.
- D'évaluer l'action de beauté d'un massage ayurvédique
- Préparer le massé et son environnement
- Maîtriser les manœuvres étape par étape sur la boîte crânienne
- Appréhender les manœuvres inspirées du KO-BIDO

PRE – REQUIS : Avoir suivi les formations MASSAGE CRÂNIEN BIEN ÊTRE Méthode 1 et Méthode 2 dispensées par l'OF Francine LADRIERE

PUBLIC VISÉ : Toutes personnes en lien avec la beauté et le bien-être.

#### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Matériel et équipement : Mise à disposition de bacs de lavage et de produits de soin (shampooing, huiles, masque...)
- Ressources pédagogiques : remise d'un dossier pédagogique détaillé et remise d'une tête en polystyrène

METHODE PEDAGOGIQUE : Schématisation des circuits lymphatiques sur tête en polystyrène et démonstration des mouvements de massage sur modèle.

#### CONTENU DU PROGRAMME :

##### Jour 1 : Matin

- ✓ Accueil des stagiaires en formation
- ✓ Tour de table
- ✓ Comprendre les racines du massage crânien ayurvédique et son histoire.
- ✓ Appréhender les buts et bienfaits du massage, mais aussi de mettre en alerte des précautions et contre-indications.
- ✓ Analyser le circuit lymphatique
- ✓ Découvrir les 7 Chakras et le réseau d'énergie qui s'y attache.
- ✓ Découvrir les Nadis et leurs fonctions.
- ✓ Découvrir les points Marmas (points reflexes Ayurvédiques)
- ✓ Préparer son environnement et préparer également le donneur et receveur avant le service massage pour bien masser.
- ✓ Maîtriser les manœuvres du massage ayurvédique : Précautions à prendre – Points sensibles et contres indications.
- ✓ Démonstration d'une séance sur un modèle par le formateur - Installation du massé – Outils et matériels.
- ✓ Déroulement d'une séance avant/pendant/après le massage avec la bonne utilisation des produits.

##### Jour 1 : Ap-midi

- ✓ Mise en condition réelle
- ✓ Chaque apprenant sera modèle à un autre apprenant pour créer un diagnostic précis et ressentir chaque étape d'une séance de massage Ayurvédique en pleine conscience de nos 5 sens
- ✓ Synthèse de la séance - Aide-mémoire.
- ✓ Remise de l'attestation.

MODALITÉS ET DELAI D'ACCÈS : L'inscription devient définitive à compter de la signature de la convention, la formation débute dans les 30 jours qui suivent.

MODALITES D'EVALUATION : Évaluation de chaque objectif opérationnel par des exercices pratiques sur modèles.

#### MODALITES D'ORGANISATION :

Durée : 1 jour soit 7 heures en Présentiel

Date : Lundi 12/05 – Mardi 03/11

Horaires : de 9H à 13H et de 14H à 17H

Tarif : 310.00€ ht soit 44.29 € ht/heure

Lieu : 120, rue Victor Hugo 59500 DOUAI

Nous mettons en œuvre les moyens pour adapter la pédagogie aux spécificités des publics en situation de handicap.

Contact référent handicap : Francine LADRIERE.