

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller
1 Rue Bossuet
31400 Toulouse
06 23 36 90 52
weissmuller.sephora@gmail.com
Siret : 51820348400069
N° activité : 76110161111
APE : 8532Z

**Formation Massage Ayurvédique Abhyanga****Programme de formation****Description :**

Issu de la tradition indienne, le massage ayurvédique Abhyanga s'ancre dans les fondements de l'Ayurveda, une science ancestrale de la vie et de l'équilibre encore largement pratiquée en Inde.

Le terme « modelage ayurvédique » englobe différents massages inspirés de cette médecine millénaire, dont l'Abhyanga est l'un des plus emblématiques. Véritable massage global du corps, il agit sur les trois grands éléments constitutifs de l'être – l'air, l'eau et le feu – afin de les stimuler et de les rééquilibrer.

Ce rituel holistique traditionnel favorise une amélioration globale du bien-être : il détend profondément, revitalise le corps et aide à apaiser le mental.

Par le biais de techniques manuelles spécifiques, alliées aux vertus des huiles chaudes choisies pour le soin, l'Abhyanga permet d'harmoniser l'énergie vitale, de relancer la circulation et de procurer une véritable sensation d'unité corps-esprit.

En formation, vous découvrirez pas à pas les gestes et enchaînements traditionnels, ainsi que la symbolique qui les accompagne, pour maîtriser un massage à la fois enveloppant, fluide et profondément ressourçant.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Lissages amples et enveloppants
- Pressions progressives et fluides
- Gestes rythmiques et harmonieux
- Techniques de détente du dos, des jambes, des bras et du ventre
- Mouvements fluides et continus
- Gestes enveloppants réalisés avec huiles chaudes
- Techniques de relaxation du visage et du crâne
- Enchaînements harmonieux des différentes séquences du massage
- Travail du rythme, de la fluidité et de la posture professionnelle
- Adaptation de l'intensité et de la pression selon les zones du corps et le confort du modèle

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Procurer une profonde sensation de détente et de relaxation
- Favoriser le bien-être et le lâcher-prise
- Offrir une expérience sensorielle chaleureuse et enveloppante
- Apporter une sensation de confort et de légèreté corporelle
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Créer un massage harmonieux, fluide et relaxant

Spécificité du massage Ayurvédique Abhyanga

Le massage Ayurvédique Abhyanga se distingue par ses mouvements fluides, enveloppants et rythmés réalisés avec des huiles chaudes.

Cette technique inspirée des traditions indiennes de bien-être privilégie la fluidité des enchaînements, la qualité du toucher et l'harmonie des mouvements afin de créer une expérience profondément relaxante et sensorielle.

Objectifs de la formation :

- Adopter une posture professionnelle et une ergonomie de travail adaptées à la pratique du massage Ayurvédique Abhyanga.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du massage Ayurvédique.
- Réaliser un protocole structuré de massage Abhyanga en respectant les différentes séquences du soin.
- Gérer le rythme, la durée et l'enchaînement des manœuvres du protocole.
- Garantir la sécurité, le confort et le bien-être du modèle tout au long du massage.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(ne)s
- Toute personne issue du bien-être
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052– Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 – V3.0 – 07/05/2026

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650 Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts, spas et cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
- Démonstration par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet avec théorie et protocole détaillé.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
- Musique relaxante Ayurvédique.
- Mise à disposition du matériel nécessaire à la pratique : table de massage, huiles et matériel professionnel adapté.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z -

weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052- Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 - V3.0 - 07/05/2026

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Entretien préalable permettant d'analyser les besoins et d'adapter la formation au profil du stagiaire.

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des manœuvres et le respect du protocole.
- Fiche de présence émarginée pour chaque demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :**Jour 1 – Matinée :**

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Théorie sur le massage Ayurvédique : historique, bienfaits, indications, contre-indications, huiles végétales utilisées pendant le massage, posture du praticien et préparation du poste de travail.
- Démonstration et pratique du massage sur l'arrière des jambes.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du massage Ayurvédique Abhyanga.
- Démonstration et pratique de la première partie du massage du dos.
- Démonstration et pratique de la deuxième partie du massage du dos.
- Révision générale de la face postérieure.
- Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Révision complète des séquences apprises et correction des gestes techniques.
- Démonstration et pratique du massage sur l'avant des jambes.
- Démonstration et pratique du massage du ventre et des bras.
- Démonstration et pratique du massage du décolleté, du visage et du crâne.
- Adapter le rythme, la posture et l'intensité des manœuvres selon les différentes zones travaillées.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Révision générale du massage complet.
- Réalisation du protocole complet en autonomie supervisée.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Bilan collectif, questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.