

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



Massage Mukha Abhyanga

Programme de formation

Description :

Le Mukha Abhyanga est un massage ayurvédique du visage inspiré des traditions indiennes de bien-être.

Cette technique associe lissages, gestes enveloppants et pressions sur les points Marmas afin de favoriser la détente, le confort du visage et une profonde sensation de relaxation.

Le protocole alterne techniques manuelles harmonieuses, travail du cuir chevelu et gestuelles relaxantes permettant d'offrir une expérience sensorielle apaisante et réconfortante.

Ce massage procure une agréable sensation de légèreté et de bien-être global tout en favorisant le lâcher-prise et la relaxation profonde.

Le Mukha Abhyanga peut également être associé au massage Shiroshampi dans une approche globale de bien-être.

Exemples de manœuvres étudiées pendant la formation :

- Manœuvres enveloppantes de prise de contact du décolleté, de la nuque et du visage.
- Lissages profonds et harmonisants du visage inspirés du Mukha Abhyanga traditionnel.
- Techniques de stimulation des points Marmas du visage.
- Pressions glissées et manœuvres relaxantes du front, des tempes et du cuir chevelu.
- Travail spécifique des tensions de la mâchoire, des joues et des trapèzes.
- Manœuvres de détente musculaire et d'assouplissement des tissus du visage.

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

- Gestuelles rythmiques et enveloppantes favorisant la relaxation profonde.
- Travail du contour des yeux et du regard.
- Techniques de stimulation du cuir chevelu et de relaxation globale.
- Coordination des gestes et fluidité des transitions entre les différentes séquences du protocole.
- Travail de la précision gestuelle, du rythme et de la qualité du toucher pendant toute la durée du soin.

Effets recherchés et bienfaits de la technique

Les techniques enseignées ont pour objectif de favoriser la détente des traits du visage, d'apporter une sensation de confort et de procurer une profonde sensation de relaxation et de bien-être global.

Le protocole permet également de travailler la fluidité des tissus, la détente du visage et du cuir chevelu grâce à l'association des lissages, des pressions sur les points Marmas et des gestuelles enveloppantes inspirées des traditions ayurvédiques.

L'association des techniques manuelles, des gestes rythmiques et des points Marmas contribue à apporter un effet relaxant, harmonieux et réconfortant du visage.

Spécificité du Mukha Abhyanga

Le Mukha Abhyanga se distingue par l'association de techniques manuelles ayurvédiques, de lissages enveloppants et de pressions réalisées sur les points Marmas du visage.

Cette technique alterne gestes harmonieux, pressions douces et manœuvres relaxantes afin de proposer une expérience sensorielle profondément apaisante et enveloppante.

Le protocole met l'accent sur la fluidité des enchaînements, la qualité du toucher, le rythme des manœuvres et l'adaptation des techniques selon les différentes zones du visage et le confort du modèle.

Objectifs de la formation :

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

Profils des stagiaires :

- Professionnels de l'esthétique, du bien-être et du massage.
- Facialistes.
- Personnes en reconversion professionnelle souhaitant se former aux techniques de massage facial.

Prérequis :

Aucun

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.

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 ou 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
0623369052
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.
- Démonstrations par la formatrice suivies de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet (théorie, illustrations, protocole détaillé).
- Travail en binôme, pour favoriser la mise en situation réelle et la compréhension des apprentis.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.
- Mise à disposition du matériel nécessaire à la pratique : table de massage, huiles et matériel professionnel adapté.

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 émargée 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.
- Identifier les origines, bienfaits, indications et contre-indications du Mukha Abhyanga.
- Comprendre les bases du massage ayurvédique du visage, les points Marmas ainsi que les règles d'hygiène et de préparation du poste de travail.
- Présentation des huiles végétales et des différentes techniques utilisées dans le protocole.
- Démonstration et mise en pratique guidée des premières séquences du massage.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du Mukha Abhyanga.
- Démonstration et pratique des séquences centrales du protocole.
- Approfondissement des techniques de lissage, des pressions et des gestes relaxants spécifiques au Mukha Abhyanga.
- Révision et intégration des séquences étudiées durant la journée.
- 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 des dernières séquences du protocole.
- Adapter le rythme, la posture et l'intensité des manœuvres selon les zones travaillées.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Réalisation d'un protocole complet de Mukha Abhyanga 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.