

FORMATION PROFESSIONNELLE



MAGNOLIA

ESPACE DE THÉRAPIE ET
D'ÉVEIL PSYCHO-CORPOREL

*Praticienne Massage Ayurvédique
"Équilibre" Pour Les Femmes*



AYURVEDA EN FRANCE

ASSOCIATION DES PROFESSIONNELS FORMÉS ET CERTIFIÉS

DEFINITION

Le massage ayurvédique “*Equilibre pour les Femmes*” est une synergie unique qui réunit le meilleur des protocoles enveloppants et régénérants issus de l’Ayurvéda.

La réflexologie vertébrale et l’activation des points réflexes en lien avec l’énergie féminine (marmathérapie) font de lui un soin de rééquilibrage par excellence.

Ce massage se pratique sur le corps entier (corps, dos, tête, visage, ventre). Il harmonise les 3 centres énergétiques de la femme (glande pinéale, coeur, utérus). Il aide à réguler et vivre plus sereinement les différentes étapes du cycle, offre une sensation de légèreté abdominale et embellie les traits du visage.

Au niveau symbolique, il permet de mieux s’écouter, de se sentir plus ancrée et alignée. Il insuffle une énergie de douceur et de bienveillance envers soi même.

Ce soin s’adresse aux femmes de tous âges. Il peut néanmoins être prodigué aux hommes qui bénéficieront à leur manière de ses bienfaits enrichissants et subtils.

PRESENTATION

NATURE ET CARACTERISTIQUES DE L’ACTION DE FORMATION

DUREE TOTALE D’APPRENTISSAGE: 40h

REPARTITION:

- 28h de cours théorique et pratique en présentiel sans hébergement
- 2h consacrées à un test QCM en présentiel, correction collective incluse
- 10h en moyenne de travail personnel (pratique du massage ayurvédique “*Equilibre pour les Femmes*” et compte rendu écrit des séances)
- Support de cours de 55 pages remis en présentiel
- Dossiers de 35 pages sous format PDF à lire, télécharger et imprimer

LIEU: Espace Magnolia Ayurveda ou sur le site de l'entreprise

DUREE COMPLETE: 4 jours (dates et répartition à convenir)

DUREE MODULABLE: A définir selon le projet de l'entreprise

HORAIRES: 9h-17h00 avec une pause déjeuner de 60 minutes

NOMBRE DE STAGIAIRES: 1 à 8 personnes maximum

COUT PEDAGOGIQUE:

- **Formation individuelle (de 1 à 2 personnes): 220 euros par jour et par personne**
Total formation par personne: 880 euros
- **Formation équipe (3 à 8 personnes): 180 euros par jour et par personne**
Total formation par personne: 720 euros

INTERVENTION EN SUISSE ROMANDE:

- **Formation individuelle (de 1 à 2 personnes): 290 CHF par jour et par personne**
Total formation par personne: 1160 CHF
- **Formation équipe (3 à 8 personnes): 250 CHF par jour et par personne**
Total formation par personne 1000 CHF

OBJECTIFS GENERAUX DE MAGNOLIA AYURVEDA

Contribuer à faire découvrir l'Ayurveda et à faire reconnaître ses effets bénéfiques

Transmettre des techniques manuelles spécifiques en massage ayurvédique qui permettent la détente profonde, le rétablissement et la préservation de l'équilibre dans une approche personnalisée

Etre capable de conseiller la clientèle et de pratiquer les prestations adaptées à ses attentes et à ses besoins au regard de l'Ayurveda

Transmettre des bases théoriques en Ayurvéda qui permettent de donner du sens à la pratique des techniques corporelles, d'améliorer son hygiène de vie et d'en diffuser des conseils simples, pratiques et accessibles à tous, dans une visée d'éducation au mieux vivre

Donner le goût de l'apprentissage pour l'Ayurvéda et les techniques de bien-être complémentaires dans une visée holistique

Permettre d'intégrer avec sérieux les différents protocoles proposés et de devenir autonome dans sa pratique (accueil, entretien, évaluation et choix du protocole après accord de la clientèle)

OBJECTIF DE LA FORMATION

A L'ISSUE DE LA FORMATION, le stagiaire sera capable de:

- Avoir des connaissances de base de la philosophie de l'Ayurveda
- Connaître les différentes constitutions ayurvédiques et leur impact chez les femmes
- Savoir pratiquer un massage ayurvédique "*Equilibre pour les Femmes*" complet de 60 à 90 minutes
- Savoir adapter le protocole à la constitution, aux besoins de la clientèle et à la durée de la séance
- Connaître les bienfaits et les contre-indications

A NOTER

La formation MAGNOLIA AYURVEDA diffère des formations préparant au diplôme de thérapeute corporel ayurvédique, conseiller en nutrition ayurvédique ou praticien de santé selon l'Ayurvéda.

Les personnes formées par MAGNOLIA AYURVEDA pratiquent l'ayurveda dans une approche de bien-être avant tout. Elles s'inscrivent dans une démarche préventive des déséquilibres, une démarche d'éducation à la santé au sens de la médecine traditionnelle indienne et telle que définie par l'OMS.

En France, les praticiens ayurvédiques ne sont pas autorisés à faire un diagnostic, ni à prescrire des conseils ou des thérapies permettant de prendre en charge une maladie.

Les techniques de soins corporels bien-être sont par ailleurs complémentaires et non substitutives à tout autre accompagnement bien-être ou thérapeutique (suivi médical sauf contre-indication, médecine alternative, psychothérapie, etc...)

PUBLIC ET CONDITIONS D'ADMISSION

Cette formation est destinée aux femmes, professionnelles de la santé et du bien-être. Elle s'inscrit dans le cadre de la pratique du massage-bien-être et du conseil en hygiène de vie dans le respect des traditions indiennes et de la législation française.

Est admise à s'inscrire, toute personne :

- Agée de plus de 18 ans
- Souhaitant rentrer dans un processus d'apprentissage et de développement personnel
- Désireuse de prendre soin des autres par des approches corporelles de bien-être
- Désireuse de pratiquer professionnellement le massage bien-être selon l'Ayurveda, dans le respect de la réglementation française
- Souhaiter s'inscrire dans une démarche de bien-être et préventive des déséquilibres
- Un intérêt particulier pour le bien-être et la prévention de la santé chez les femmes est recommandé.

Il est par ailleurs préconisé d'avoir reçu un massage ayurvédique "*Equilibre pour les Femmes*" selon la méthode Magnolia Ayurveda afin de valider l'intérêt pour cette technique.

DOMAINES VISES

- Domaine d'activité visé : Bien-être – Soins à la personne – Médical – Kinésithérapie – Médecine douce – Thérapies alternatives
- Entreprises visées : centres de thalassothérapie – spas – hammams – instituts de beauté – cabinets de relaxation – clubs de sports – hôtel – camping – bateau de croisière – centre de bien-être – écoles – centre de soins
- Public visé : esthéticiennes – sociaux esthéticiennes – coachs sportives – praticiennes massage bien-être – infirmières – aide soignantes – ostéopathes – diététiciennes – sages femme – naturopathes – psychologues – thérapeutes – accompagnantes éducatives et sociales DEAS – accompagnantes de vie à domicile – auxiliaire de vie sociale – enseignantes – aides médico-psychologique AMP – accompagnantes des élèves en situation de handicap – accompagnatrices à la mobilité – animatrices socioculturel – éducatrices spécialisées

CRITÈRES D'ADMISSION

- Avoir suivi la formation qualifiante Massage Ayurvédique “*Equilibre Plus*”
- Démontrer son désir de s'initier à l'Ayurvéda et à des techniques de bien-être ayurvédiques que ce soit en présentiel, à partir des supports PDF remis au cours de la formation et des lectures recommandées par la formatrice
- Disposer de 20h durant le cursus de formation pour mettre en pratique les techniques de soins corporels enseignées, avec retour d'expérience par écrit (fiche pratique)
- Démontrer sa curiosité à appliquer des conseils en hygiène de vie simples pour améliorer son bien-être et son équilibre au quotidien
- Faire preuve de curiosité, d'ouverture d'esprit, de bienveillance et d'humilité
- Souhaiter s'inscrire dans une démarche de bien-être et préventive des déséquilibres

MAGNOLIA AYURVEDA ne fait pas de discrimination fondée sur la race, le sexe, la couleur, l'orientation sexuelle, le handicap, la religion, l'âge et le statut social. Nous nous réservons le droit de refuser l'admission à tout demandeur pour une raison autre que celles indiquées ci-dessus.

COMPETENCES VISEES

- Créer un cadre approprié de confiance, respect et bienveillance
- Connaitre les règles d'hygiène et de sécurité
- Capacité à accueillir et écouter sa clientèle
- Capacité à mener un entretien de 5 à 15 minutes pour identifier les besoins de la clientèle
- Capacité à refuser les demandes non adaptées à la pratique du massage ayurvédique "*Equilibre pour les Femmes*"
- Capacité à choisir les huiles de massage adaptées aux effets recherchés et à la constitution de la personne
- Capacité à respecter le protocole du massage ayurvédique "*Equilibre pour les Femmes*"
- Capacité à choisir et ajuster le protocole du massage en fonction de l'effet recherché, de la demande exprimée par la clientèle et de la durée de la séance
- Savoir doser le rythme et la pression du massage
- Conduire la clientèle à être dans un état de détente profonde après le massage
- Capacité à faire confiance à son ressenti et à devenir autonome dans sa pratique
- Savoir trouver une posture confortable pour éviter les blessures liées à la pratique de massage
- Savoir gérer son énergie, prévenir la fatigue liée à la pratique, respecter ses propres besoins physiologiques
- Connaitre les principes fondamentaux de l'Ayurveda, utiles à la pratique du massage ayurvédique équilibre pour les femme tels que définis par la formatrice
- Capacité à comprendre les applications de la philosophie ayurvédique à la vie quotidienne
- Capacité à expérimenter des conseils ayurvédiques simples pour participer à son propre bien-être et équilibre général
- Capacité à s'intéresser à l'Ayurveda pour aller plus loin dans sa compréhension
- Capacité à offrir des conseils simples en hygiène de vie selon l'ayurveda au regard de la constitution

- Capacité à connaître les limites de la pratique et savoir réorienter vers d'autres corps de métier
- Connaître le cadre légal de la pratique du massage ayurvédique

Observation: La pratique du massage ayurvédique "*Equilibre pour les Femmes*" et les conseils prodigués à la clientèle s'inscrivent dans le cadre de l'hygiène de vie et du bien-être. Cette technique de soin corporel est complémentaire à tout autre accompagnement thérapeutique (suivi médical sauf contre-indication), médecine alternative, psychothérapie, etc...

La praticienne en massage ayurvédique "*Equilibre pour les Femmes*" ne prend pas en charge une maladie et ne réalise pas de diagnostic.

PEDAGOGIE ET SUIVI D'EVALUATION

Moyens pédagogiques:

- Trois grands axes pédagogiques menés simultanément: la pratique, la théorie, l'échange (questions-réponses)
- Matériels pédagogiques fournis par la formatrice: supports théoriques remis en présentiel, fiches théoriques complémentaires sous format PDF téléchargeables et imprimables, fiches techniques (protocole en images présenté lors du cours et que les élèves pourront recopier ou photographier), fiches pratiques à compléter tout au long du cycle de formation (5 cas pratique), huiles de massage, tables de massage, petit matériel nécessaire à la pratique et garantissant l'hygiène et la sécurité en sus de celui prévu et fourni par l'entreprise cliente si la formation a lieu sur son site.
- Matériel dont le stagiaire doit disposer: une table de massage afin de se familiariser à la technique avec ses propres outils ou celui de l'entreprise cliente, 2 draps/ paréos, cahier et stylo pour favoriser la prise de notes
- Périodes et lieux permettant d'échanger avec la formatrice: pendant les temps de formation en présentiel, durant tout le cycle de formation par échange de mails, groupe privé sur whatsapp créés après le premier jour de formation et ouvert durant 1 mois après les 4 jours de module, disponibilité de la formatrice 6 mois après la formation pour répondre aux questions des élèves.
- Travail personnel à réaliser: lecture des supports PDF tout au long du cycle de formation, invitation à lire les ouvrages recommandés, pratique de 5 massages au cours du cycle de formation + fiches pratiques à

compléter et à transmettre à la formatrice pour retour de commentaire constructif (le stagiaire aura 6 mois après la formation pour finaliser ses fiches pratiques)

- Accessibilité: formation accessible aux personnes en situation de handicap, selon les possibilités d'aménagements nécessaires au suivi de la formation dans les meilleures conditions possibles et en lien avec l'entreprise cliente.

Observations:

→Lors de la formation, les apports théoriques et les apprentissages pratiques se succèdent afin de respecter les objectifs visés par la formation. Le rythme des journées, l'ordre des chapitres abordés peut varier d'un groupe à l'autre en fonction des besoins des participants et le degré d'interaction. L'ensemble du programme est cependant abordé lors du cycle de formation.

→Le protocole en image présenté en présentiel est un point de repère. Dans la tradition védique, la transmission se veut majoritairement orale et démonstrative, permettant alors d'enseigner toutes les subtilités du massage ayurvédique. Chaque stagiaire aura la possibilité par ailleurs de trouver ses propres moyens mnémotechniques pour faciliter son apprentissage et intégrer la technique. Les enregistrements vidéo ne sont pas autorisés.

Suivi d'évaluation des connaissances/compétences:

- Evaluation des besoins et attentes de l'entreprise en amont de la formation: par échange de mail ou entretien téléphonique
- Evaluation des compétences en présentiel par une observation continue soutenue par la guidance personnalisée de la formatrice
- Evaluation des connaissances en présentiel lors des questions posées oralement par la formatrice et des échanges collectifs / Test de connaissance en présentiel (15 questions) suivi d'une correction instantanée en groupe (à visée intégrative, sans notation)
- Fiches pratiques à compléter (5 minimum-10 maximum) que le stagiaire aura à faire tout au long du cycle de formation et jusqu'à 6 mois après les fin du cycle (retour d'observation par la formatrice à visée intégrative)
- Questionnaire de satisfaction et d'évaluation des acquis à remplir à la fin de la formation
- Evaluation des acquis à froid (mail envoyé 3 mois après la formation)
- Révision possible en séance individuelle (1 ou 2 personnes) après la formation (coût 85 euros par passage)

Validation:

- Conditions: le stagiaire doit avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présence émargées) et doit obtenir la mention “acquis” ou “en cours d’acquisition” à la dernière mise en situation devant la formatrice (protocole complet)
- En cas de non réussite: le stagiaire peut repasser la pratique jusqu’à réussite sur une durée de 6 mois après la formation (coût 85 euros par passage)
- Documents remis en fin de formation une fois validée: attestation de fin de formation, certificat de réalisation de formation, observation écrite personnalisée, tout autre document demandé par l’entreprise ou l’organisme financeur éventuel

EQUIPE PÉDAGOGIQUE



Sophie TAGAND

Thérapeute corporelle en Ayurvéda, Formatrice et Responsable Pédagogique

Psycho praticienne en Gestalt thérapie (orientation humaniste)

Membre de l’Association Ayurvéda en France



Membre du collège Européen de Gestalt-Thérapie



Depuis presque 20 ans, j’utilise et je développe des outils de relaxation psycho-corporelle et d’accompagnement thérapeutique propices à l’éclairage, aux prises de conscience, au mieux-être d’hommes

et de femmes désireux de se mettre en chemin pour apprendre à écouter leurs besoins, prendre du temps avec eux-mêmes, adoucir leur existence et oser répondre à leur désir de vie.

Ma vie professionnelle a toujours pris la couleur de mes attraits. En début de carrière, je me suis orientée vers les professions de l'intervention sociale travaillant avec des publics très hétérogènes (centre médico-psychologique, domaine de l'emploi et de l'orientation professionnelle, de la précarité, ou encore du handicap).

Comme une évidence, j'ai parallèlement entamé de nombreuses formations dans les soins énergétiques et les massages. Ma rencontre avec l'Ayurveda et un voyage en Inde en 2005 ont été fondamentaux dans la suite de mon parcours professionnel. Depuis lors, je pratique les soins corporels ayurvédiques en cabinet indépendant et m'inscris dans une démarche de formation continue auprès de thérapeutes ayurvédiques et vayda (médecin traditionnel en Ayurvéda).

Formée à la gestalt -thérapie, mon approche de l'accompagnement se veut holistique et prend en compte l'axe corps-cœur-esprit.

Les formations MAGNOLIA AYURVEDA sont issues de mon expérience de 20 ans en tant que praticienne et 8 ans en tant que formatrice dans le cadre des ateliers d'Ancalima.

FORMATIONS UNIVERSITAIRES ET DIPLOMES D'ETAT

- Licence en Sciences Humaines Droit Université de Savoie 1997
- Deug Psychologie Université de Savoie 1997
- Diplômée d'État en Pratiques d'Intervention Sociale-école Croix Rouge Française Lyon 2000
- Certification de Coordinateur de Parcours ARAFDES, Institut de formation des cadres de l'action sociale 2020

FORMATIONS AYURVEDA

- Formation aux principes de l'Ayurveda avec Salil Joglekar (Vayda professeur associé à l'Ayurveda de Tilak Ayurved College, à Puna) 2006
- Formation massage bébé Shantala institut Vedicare 2006
- Formation de thérapeute corporelle ayurvédique (Abhyanga Niveau 1 à 3) à l'Institut Européen d'Études Védiques 2005-2008 avec Atreya Smith
- Formation massage ayurvédique à l'Académie de Recherche en Techniques Éducatives et Corporelles (ARTEC) 2008
- Formation massage indien saundaraya et réflexologie indienne au bol Kansu à l'Académie de Recherche en Techniques Éducatives et Corporelles 2008

- Formation massage Abhyanga 4 mains Centre Sattva avec Lynda Bengaouer 2008
- Stage de psychologie ayurvédique avec Lynda Bengaouer (Centre Sattva) 2018
- Formation à la Marmathérpaie avec Sheetal Chopade (Vayda à Puna) 2018
- Formation auto guérison ayurvédique pour les femmes avec Atreya Smith (IEEVS) 2023
- Formation aux protocoles ayurvédiques spécifiques Vikritis (déséquilibres constitutionnels) avec Marie Angèle Bonato (Devaki Ayurveda) 2023
- Stage de cuisine ayurvédique avec Evelyne Mathelet- Présidente de l'association Ayurvéda en France- Association Yukti 2023

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Formation Massage Facial Rajeunissant Japonais à l'Académie de Recherche en Techniques Éducatives et Corporelles 2007
- Formée à la Pranathérapie avec Pavan Jain, guérisseur indien à Lucknow 2015
- Formation en Transe Danse avec Don Ernesto Ortiz-Journey of the earth 2018
- Formation en Soins Energétiques avec Marion Clavel, ostéopathe et énergéticienne selon les méthodes du Dr Luc Bodin 2019
- Formation en Soins Energétiques avec Régine Marchionnini Bonato 2019
- Formation à la Transmission Vibratoire avec Pascal Lefèvre 2019
- Formation Access Consciousness avec Laurence Alaix Tardy 2021
- Formation Soin Laochi avec Laurence Alaix Tardy 2021
- Formation à l'animation des cercles de femmes-Leaderschip au Féminin avec l'Association Lua-Luna et Anne Sauvage 2021
- Formation de professeur de Yin Yoga de Cécile Roubaud et Valentine Duna 2021
- Formation Yoga et Féminin sacré avec Charlotte Sigwalt, formatrice yoga 2022

FORMATIONS THERAPEUTE

- Stage de Focusing avec l'Institut de focusing d'europe francophone 2009
- Formation 3ème cycle de Gestalt-thérapeute pendant 5 ans au Grefor (Gestalt thérapie recherche formation) à Grenoble 2011-2015
- Formation à la psychothérapie gestaltiste en situation groupale avec Jean Marie Lacroix 2017
- Formation continue à l'École de l'Enfant intérieur-Ecole de la Gemmule à Annecy 2017
- Formation en thérapie brève centrée trauma (SBA) organisme Ré-active avec Michel Plasse, psychologue clinicien et psychanalyste jungien 2019
- Formation certifiée de Coach IKIGAI avec Audrey Akoun 2022
- Supervision continue individuelle et de groupe (Gestalt thérapie et thérapie transpersonnelle)

POURQUOI CHOISIR MAGNOLIA AYURVEDA

- La formation se fait en présentiel et en petit groupe (maximum 8 personnes afin d'assurer un accompagnement individualisé des stagiaires). La formation est équilibrée entre les apports théoriques fondamentaux et la pratique qui sont indissociables pour comprendre la logique ayurvédique et offrir une base solide aux praticiens.
- Le temps de formation garantit un apprentissage approfondi et une maîtrise du protocole qui rend autonome chaque participant dès la fin de formation
- Des apports théoriques complémentaires sont transmis sous format PDF afin que les stagiaires puissent élargir leur culture générale ayurvédique et apprendre à leur rythme.
- La formation permet d'apprendre un protocole adaptable (60 à 90 minutes) et varié selon les besoins de la clientèle et le cadre de la structure (corps entier/dos-ventre/tête-mains-pieds...)
- Intervention sur le site des entreprises sur demande et après acceptation du devis
- La pédagogie allie respect, disponibilité, professionnalisme et décontraction
- La guidance personnalisée et soutenue durant le cycle de formation permet un taux de réussite de 99% à l'obtention du certificat de praticien.
- Un suivi post-formation durant 6 mois
- Les formations MAGNOLIA AYURVEDA peuvent ouvrir à un financement OPCO.
- La formatrice fait partie des thérapeutes corporels ayurvédiques reconnus et validés par l'Association Ayurvéda en France, première association engagée depuis 2004 pour faire reconnaître les bienfaits de la médecine traditionnelle indienne en France.

PROGRAMME EN DÉTAIL

Objectifs pédagogiques:

Comprendre et acquérir des notions de base en Ayurvéda pour donner du sens à la pratique du massage ayurvédique "*Equilibre pour les Femmes*", savoir pratiquer et adapter le protocole de massage au besoin de la personne, participer au maintien et rétablissement de son équilibre et bien-être.

THEORIE APPLIQUEE

1– Présentation du massage ayurvédique pour les Femmes

- Définition
- Effets et objectifs recherchés
- Bienfaits
- Indications, contre-indications

2 – Réflexologie dorsale et vertébrale

- Définition
- Bienfaits du massage du dos
- Activation de la chaleur des reins
- Effets et objectifs recherchés de la réflexologie vertébrale
- Symbolique de la réflexologie vertébrale (réunion masculin-féminin, verticalité, signification émotionnelle de certaines douleurs dorsales)

3 – Marmathérapie du visage

- Définition
- Planche des points marmas
- Technique d'harmonisation
- Action sur la peau
- Action sur le corps

4 –Marmathérapie des pieds

- Définition
- Planche des points marmas

- Effets recherchés (action sur le corps)

4 – Le massage Sarasvati (ventre)

- Définition
- Qualités des manœuvres-posture du praticien
- Origine et symbolisme
- Vertus du massage abdominal
- Techniques complémentaires
- Lien avec le nerf vague
- Contre-indications

5 – Techniques d’entretien

- Accueil
- Aider à poser une intention
- Prendre soin de la fin de la séance

BONUS DOSSIERS PDF

La Beauté selon l’Ayurvédā

En Ayurveda, La qualité de la peau donne des indications sur la constitution naturelle d’une personne mais aussi sur les déséquilibres liés à ses habitudes de vie. Garder une peau saine et ralentir son processus de vieillissement passe par des habitudes de vie adaptées à chacune et des recettes de beauté qui permettent à l’épiderme de conserver une bonne santé. Ce chapitre aborde les facteurs déséquilibrants de la peau (mauvaise alimentation, sommeil, stress...) les déséquilibres courants de l’épiderme (acné, rides, vergetures) mais aussi les rituels et astuces pour garder une peau saine et éclatante (gommages, masques, hydrolats...)

APPRENTISSAGE TECHNIQUE

Formation pratique en présentiel - guidance et évaluation continue par la formatrice

1-Protocole réflexologie dorsale et vertébrale

Protocole en images - démonstration étape par étape par la formatrice - exercices en binôme – retour d'expérience en binôme et en groupe

En usage en orient depuis plus de 4 000 ans, cette pratique tire ses origines dans la pratique des points marmas. Elle s'effectue d'abord par une harmonisation globale du dos puis par des mouvements circulaires le long de la colonne vertébrale entre chaque vertèbre. Les disques intervertébraux et les centres nerveux rachidiens vont être sollicités avec douceur et précision pour augmenter les capacités de régénérescence de l'ensemble du corps. Intégrée dans le massage complet, sa durée est d'environ 15 à 20 minutes

2-Protocole harmonisant (côté postérieur/côté antérieur)

Protocole en images - démonstration étape par étape par la formatrice - exercices en binôme – retour d'expérience en binôme et en groupe

Il se caractérise par des mouvements circulaires amples, enveloppants et réguliers dans un mouvement descendant. Chaque côté du corps est sollicité avec attention et présence afin de favoriser la bonne circulation énergétique. Les bienfaits, au-delà de la relaxation, sont multiples : Il augmente la chaleur du corps et améliore la circulation du sang, il nourrit les tissus, adoucit et tonifie la peau. Il assouplit les articulations, permet de dénouer des tensions et blocages énergétiques, accroît la résistance de l'organisme et permet sa régénération. Lorsqu'il est pratiqué avec douceur et lenteur, il permet un relâchement en profondeur et facilite l'enracinement. Il permet de retrouver une bonne relation avec son corps, de mieux s'accepter, de prendre soin de soi. Il favorise un état de réceptivité et une plus grande présence à soi-même.

Intégré dans le massage complet, sa durée est d'environ 20 à 30 minutes

3-Protocole massage de la tête, visage

Protocole en images - démonstration étape par étape par la formatrice - exercices en binôme – retour d'expérience en binôme et en groupe

Ce massage trouve son origine dans la sagesse ancienne du système tibétain et ayurvédique.

Il agit grâce à des acupressions ou mouvements circulaires doux sur une quinzaine de points marmas du visage, tête et décolleté. Basé sur les principes de la médecine indienne, il agit localement pour améliorer la peau et étirer le visage et réflexivement pour relaxer et nourrir profondément le corps entier. Il nourrit et nettoie naturellement les

tissus, maintient une bonne élasticité de la peau, lisse les traits du visage, améliore la qualité du sommeil, agit sur le système nerveux et endocrinien chez la femme.

Intégré dans le massage complet, sa durée est d'environ 10 à 15 minutes

4- Protocole massage des pieds

Protocole en images - démonstration étape par étape par la formatrice - exercices en binôme – retour d'expérience en binôme et en groupe

Le massage ayurvédique des pieds tient une place essentielle dans la médecine ayurvédique. Nos pieds sont en connexion avec le reste du corps grâce aux zones énergétiques et points nerveux reliés aux organes. Le massage apporte une détente générale, relâche les tensions nerveuses, apaise le mental, réduit le stress et agit sur la régulation du système hormonal.

L'huile ou ghee tiède est appliqué sur les pieds. L'huile est ensuite frottée énergiquement afin qu'elle pénètre les tissus et nourrisse les articulations. Le massage se fait ensuite avec les mains à l'aide de mouvements circulaires ou d'étirement sur l'ensemble du pied. Ce protocole intègre l'activation des points marmas reliés au cycle féminin

Intégré dans le massage complet, sa durée est d'environ 10 à 15 minutes

5-Protocole massage du ventre Sarasvati

Protocole en images - démonstration étape par étape par la formatrice - exercices en binôme – retour d'expérience en binôme et en groupe

Le Sarasvati-massage tire son nom de la déesse hindoue Sarasvatî à qui on attribue la création de la matière et de l'Univers. Ce massage du ventre est rattaché aux éléments de l'EAU (fécondité, profondeur, contrairement et de l'AIR (création, réceptivité, mouvement). Le ventre est une zone intime, que l'on dévoile plus difficilement que d'autres parties du corps. Il est le siège de nos émotions et nous relie à la vie intra-utérine. C'est pourquoi il est effectué avec lenteur, précision et souplesse du geste. La respiration de la praticienne accompagne les mouvements pour une meilleure circulation énergétique et libération. Parmi ses bienfaits : Il assouplit, fluidifie, allège... sur tous les plans. Il optimise le bon fonctionnement des organes internes, notamment l'appareil reproducteur chez la femme, il aide à l'élimination (digestion) et apaise le stress.

Intégré dans le massage complet, il dure entre 10 et 15 minutes

6-Evaluation continue des savoirs pratiques (appréciation écrite personnalisée)

→Remise de l'attestation de fin de formation et du certificat de Praticienne en Massage Ayurvédique "Sagesse de Femme"

Observation: Lors de la formation, les apports théoriques et les apprentissages pratiques se succèdent afin de respecter les objectifs visés par la formation. Le rythme des journées, l'ordre des chapitres abordés peut varier d'un groupe à l'autre en fonction des besoins des participants et le degré d'interaction. L'ensemble du programme est cependant abordé lors du cycle de formation.

CALENDRIER

- La formation se déroule sur 4 jours, idéalement répartis en deux week end de deux jours, les dates restant à convenir avec la formatrice.
- Le cycle de formation de 4 jours peut néanmoins être réparti différemment pour répondre aux contraintes de l'entreprise et selon les disponibilités de la formatrice.
- Après accord entre l'entreprise et la formatrice, les modalités relatives aux dates et lieu de la formation sont indiquées sur la convention de formation professionnelle.

CONTACT

MAGNOLIA

ESPACE DE THÉRAPIE ET
D'ÉVEIL PSYCHO-CORPOREL

Sophie TAGAND

Thérapeute Corporelle en Ayurveda
Formatrice et Responsable Pédagogique
Thérapeute Gestalt-humaniste

1 rue de Bonlieu 74000 Annecy
+33 (0)6 86 10 65 40
magnolia.annecy@gmail.com
www.magnolia-therapies-annecy.fr

Thérapeute reconnue par l'AEF

