

# FORMATION PROFESSIONNELLE



**MAGNOLIA**

ESPACE DE THÉRAPIE ET  
D'ÉVEIL PSYCHO-CORPOREL

*Praticien(ne) Massage Ayurvédique  
"Equilibre Plus"  
(Abhyanga Traditionnel)*



**AYURVEDA EN FRANCE**

ASSOCIATION DES PROFESSIONNELS FORMÉS ET CERTIFIÉS

## DEFINITION

Le Massage Ayurvédique “*Equilibre plus*” est une version complète de l’Abhyanga traditionnel, littéralement «massage du corps entier » en Sanskrit. Il représente le soin du corps par excellence préconisé par les praticiens de médecine ayurvédique en Inde. Par le biais de pressions circulaires et glissées, de frictions, d’acupressions, l’Abhyanga va apporter détente et harmonie au corps, grâce notamment à son rythme modéré et fluide, parfois plus soutenu selon les besoins repérés en début de séance. Un des premiers effets recherchés est de nourrir les 7 tissus (lymphe, sang, muscles, os, moelle, tissus nerveux, tissus reproducteurs) mais aussi de nettoyer le corps de ses toxines et de stimuler Agni, le feu digestif qui représente la base de la bonne santé en Ayurvéda. L’Abyhanga se pratique en respectant le sens des canaux énergétiques et harmonise indirectement les chakras.

Au-delà de ses propriétés relaxantes et apaisantes indiscutables, le massage ayurvédique “*Equilibre Plus*” a aussi pour vocation de prévenir et réguler les déséquilibres constitutionnels liés à l’accumulation des toxines physiques et émotionnelles, aux tensions nerveuses et musculaires, à la digestion, au système immunitaire, au manque de vitalité, au stress...

Pratiqué régulièrement, il permet d’instaurer une routine préventive et bienfaisante et participe à l’équilibre général corps-esprit.

## PRESENTATION

**NATURE ET CARACTERISTIQUES DE L’ACTION DE FORMATION:**

**DUREE TOTALE D’APPRENTISSAGE:** 70h

**REPARTITION:**

- 48h de cours théorique et pratique en présentiel sans hébergement
- 2h consacrées à un test de connaissance en présentiel, correction collective incluse
- 20h en moyenne de travail personnel (pratique du massage ayurvédique “*Equilibre Plus*” et compte rendu écrit des séances)
- Support de cours de 70 pages remis en présentiel
- Dossiers de 60 pages sous format PDF à lire, télécharger et imprimer

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

DURE COMPLETE: 6 jours-dates et répartition à convenir

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

HORAIRES: 9h-18h00 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: 1320 euros**
- **Formation équipe (3 à 8 personnes): 180 euros par jour et par personne**  
**Total formation par personne: 1080 euros**

INTERVENTION EN SUISSE ROMANDE:

- **Formation individuelle (de 1 à 2 personnes): 290 CHF par jour et par personne**  
**Total formation par personne: 1740 CHF**
- **Formation équipe (3 à 8 personnes): 250 CHF par jour et par personne**  
**Total formation par personne 1500 CHF**

## **OBJECTIFS GENERAUX DE MAGNOLIA AYURVEDA**

**C**ontribuer à faire découvrir l'Ayurveda et à faire reconnaître ses effets bénéfiques

**T**ransmettre des techniques manuelles spécifiques en massage ayurvédique qui permettent la détente profonde, le rétablissement et la préservation de l'équilibre dans une approche personnalisée

**E**tre 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
- Connaitre les différentes constitutions ayurvédiques
- Savoir pratiquer un massage ayurvédique "*Equilibre Plus*" complet de 60 minutes à 1h30
- Savoir adapter le protocole à la constitution et aux besoins de sa clientèle et à la durée de la séance
- Connaitre 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 naturopathe ayurvédique.

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 professionnel(le)s et entreprises 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

Il est par ailleurs préconisé d'avoir reçu un massage ayurvédique « *Equilibre Plus* » 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 :** esthéticien(ne)s – sociaux esthéticien(ne)s – coachs sportif(ve)s – praticien(ne)s massage bien-être – infirmier(e)s – aide soignant(e)s – ostéopathes – diététicienn(e)s – Sage femmes – naturopathes –

psychologues– thérapeutes– accompagnant(e)s éducatif et social DEAS – accompagnement(e)s vie à domicile – auxiliaires de vie sociale – enseignant(e)s– aides médico-psychologique AMP – accompagnant(e)s des élèves en situation de handicap AESH – accompagnateur(trice)s à la mobilité – éducateur(trice)s spécialisé(e)s

## **CRITÈRES D'ADMISSION**

- Aucun pré-requis technique nécessaire
- Démontrer son désir de s'initier à l'Ayurvêda 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 sur la base du test de constitution ayurvédique pour apprendre petit à petit à identifier la nature de la personne (Prakriti) et repérer la Vikriti (déséquilibre)

- Capacité à choisir le protocole du massage en fonction de l'effet recherché et de la demande exprimée par la clientèle
- Capacité à refuser les demandes non adaptées à la pratique du massage ayurvédique "*Equilibre Plus*"
- 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 Plus*"
- 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
- Connaître les principes fondamentaux de l'Ayurveda, utiles à la pratique du massage ayurvédique "*Equilibre Plus*" et 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
- 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 Plus*" et les conseils prodigués aux clients 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...Le praticien en massage ayurvédique 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 (10 cas pratiques), 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 le dernier cours, 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 10 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 (25 questions) suivi d'une correction instantanée en groupe (à visée intégrative, sans notation)
- Fiches pratiques à compléter (10 minimum-20 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 Ayurveda).

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 énergétique 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 Soins Laochi avec Laurence Alaix Tardy 2021
- Formation à l'animation des cercles de femmes-Leadership 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 Plus", savoir pratiquer et adapter le protocole de massage à la constitution et au besoin exprimé de la personne, participer au maintien et rétablissement de son équilibre et bien-être.

### THEORIE: Les principes fondamentaux de l'Ayurveda

#### 1-Définition de l'Ayurveda

- Définition
- Les origines de l'Ayurvéda
- Le but de l'Ayurvéda
- La place de l'Ayurvéda au cours de l'histoire

#### 2-La théorie des doshas

- La théorie des 5 éléments (Mahabhutas)

- Les 3 énergies universelles, Doshas VATA PITTA KAPHA
- La Prakriti/Vikriti
- L'influence de l'environnement

### **3- Les déséquilibres et leurs premières manifestations**

- Les excès Vata
- Les excès Pitta
- Les excès Kapha

### **4- Les thérapies traditionnelles en Ayurvéda**

- L'alimentation
- Les plantes
- Les massages
- Hygiène de vie
- Yoga et Prayanama

### **5- L'importance de Agni dans la Médecine Ayurvédique**

- Définition de Agni
- Définition et manifestation de Ama
- Définition et manifestation de Ojas

### **6- Les profils ayurvédiques**

- Présentation du test de constitution
- Les caractéristiques physique et mentale de VATA/ Equilibre-Déséquilibre-Besoins
- Les caractéristiques physique et mentale de PITTA/ Equilibre-Déséquilibre-Besoins
- Les caractéristiques physique et mentale de KAPHA/ Equilibre-Déséquilibre-Besoins

### **7- Routine quotidienne ou Dynacharia**

### **8- Bibliographie**

## **BONUS DOSSIERS PDF**

### **1-Ayurveda et Saisons**

### **2-Préparation du Thérapeute**

## **THEORIE APPLIQUEE : L'Abhyanga, Massage ayurvédique « *Equilibre Plus* »**

### **1-Présentation**

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

### **2-L'art du protocole**

- Choix des huiles
- Adaptation du massage selon les constitutions

### **3-Accueillir son public**

- Le lieu, le matériel
- Les techniques d'entretien (écoute, savoir-être)
- Savoir utiliser et s'appropriier le test de constitution

# APPRENTISSAGE TECHNIQUE

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

Le massage Abhyanga, littéralement « massage à l'huile » est une des pratiques les plus anciennes de la médecine traditionnelle ayurvédique. Issu du nord de l'Inde, on lui attribue des vertus qui dépassent le simple effet relaxant d'un massage bien-être. En agissant sur la libre circulation de l'énergie vitale obstruée dans le corps par les toxines, il constitue la pierre angulaire d'un bon équilibre physique, psychique et émotionnel. Chaque massage est effectué avec une attention et une présence particulière, prenant en compte la singularité de la personne.

### 1-Protocole de l'Abhyanga 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. Il est idéal en cas de fatigue, stress, épuisement ou anxiété.

### 2-Protocole de l'Abhyanga dynamisant (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

Le protocole dynamisant comprend des techniques visant la tonification des tissus, l'augmentation et la libération du flux d'oxygène vers les tissus, l'élimination des déchets à l'extérieur du corps, la réduction du tissu adipeux, la régénération des tissus, une plus grande vitalité.

Le protocole de base comprend le protocole harmonisant et le protocole dynamisant qui alternent dans un objectif de personnalisation du massage, selon les constitutions, les besoins au regard des déséquilibres. Sa durée totale est d'environ 20 à 30 minutes

### 3- Technique complémentaire tête-mains-pieds

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



Les techniques complémentaires permettent que le massage ayurvédique “équilibre Plus” soit le plus complet et bienfaisant possible. Elles s’intègrent dans le soin global et restent des approches secondaires. Elles ne remplacent pas les formations complètes traitant ces zones.

Les extrémités du corps sont le lieu de très nombreuses terminaisons nerveuses. Elles comprennent en effet des zones réflexes, en lien avec l’ensemble du corps et représentent des « portes d’entrée et de sortie énergétique ». Cette particularité et richesse expliquent que le massage tête-pieds-mains, même s’il ne concerne pas tout le corps, possède des bienfaits qui vont bien au-delà des simples zones touchées.

**La tête** est le siège de nos réflexions, projets, préoccupations... Le massage du crâne va aider à apaiser l’activité mentale, augmenter la concentration et la mémoire, relâcher les tensions musculaires du visage, de la nuque, apaiser les maux de tête, donner de la mobilité au cuir chevelu et nourrir en profondeur le système capillaire. Des frictions, mouvements circulaires amples et plus précis, rapides ou lents offrent une détente maximale.

**Nos pieds** nous portent en permanence et supportent les agressions extérieures (le temps, les chaussures, les piétinements...) Ils peuvent être sujets aux tensions musculaires, douleurs, fatigue ou raideur. Les frottements, étirements, acupressions vont permettre de réduire ces inconforts, d’évacuer le stress accumulé durant la journée, de stimuler la circulation sanguine, d’assouplir les tissus.

**Nos mains** sont nos plus précieux outils au quotidien. Les nombreuses activités qu’elles nous permettent d’effectuer vont parfois de pair avec des tensions, raideurs, douleurs qui peuvent se déplacer sur les avant-bras, voire les cervicales. Reliées à l’ensemble du système nerveux, le massage des mains a des vertus apaisantes. Il réduit la fatigue générale, l’anxiété, la nervosité, le stress et complète parfaitement le massage du corps.

Intégré dans le massage complet, la durée du massage des extrémités est d’environ 15 à 20 minutes

#### 4-Technique complémentaire dos-ventre détox

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

Les techniques complémentaires permettent que le massage ayurvédique “équilibre Plus” soit le plus complet et bienfaisant possible. Elles s’intègrent dans le soin global et restent des approches secondaires. Elles ne remplacent pas les formations complètes traitant ces zones.

**Le dos** est une zone essentielle du corps. La colonne vertébrale supporte le poids du corps et de nombreux muscles et nerfs s’y rattachent. Il est souvent le lieu où se logent de nombreuses tensions, blocages ou douleurs dont les causes peuvent être d’origine posturale, structurelle ou parfois psychosomatique. Le massage des muscles du dos, des épaules, de la nuque, des bras, permettent lâcher prise, réduction du stress et de la fatigue, soulagement des courbatures, réduction des inconforts. Une attention particulière est donnée à la libération des nœuds de tension repérés lors de la séance.

Le **ventre** est le centre de notre corps où se situent la plupart de nos organes vitaux mais il est aussi le centre de nos émotions, notre deuxième cerveau où s'accumulent stress, peur, colère...

Le massage du ventre contribue à activer et rétablir le mouvement intestinal naturel de digestion et d'élimination. Il permet de détendre les organes et apporter de l'apaisement. Il convient aux personnes stressées, anxieuses, qui souffrent de problèmes digestifs ou manquent de vitalité.

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

#### **5-Evaluation continue des savoirs pratiques** (appréciation écrite personnalisée)

→Remise de l'attestation de fin de formation et du certificat de Praticien en Massage Ayurvédique  
"Equilibre Plus"

**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 6 jours, idéalement répartis en trois week end de deux jours, les dates restant à convenir avec la formatrice.
- Le cycle de formation de 6 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

