

Ayurvéda Authentique



École d'Ayurvéda et Massage



# Programme de Formation Massage Jeune Maman

3 Jours - 21 heures

[www.ayurveda-massage-toulouse.fr](http://www.ayurveda-massage-toulouse.fr)





## Pourquoi un massage Jeune Maman

Le massage post-natal ayurvédique a une longue histoire culturelle et médicinale. Il est pratiqué depuis des millénaires en Inde et fait partie intégrante des soins traditionnels de la mère après l'accouchement. Le massage postnatal peut être personnalisé en fonction des besoins individuels de la nouvelle mère.

Ce massage post-natal aux multiples bienfaits est recommandé pour aider les mères à récupérer après l'accouchement et améliorer leur santé globale. La gestuelle spécifique et l'huile aident à stimuler la circulation sanguine et lymphatique, soulager douleurs et tensions, renforcer les muscles abdominaux, équilibrer les doshas, améliorer le sommeil et renforcer le système immunitaire. Le massage peut également aider les nouvelles mères à se reconnecter avec leur corps et leurs émotions.

## Une formation pour qui

Cette formation est destinée aux :

- Personnes ayant un projet professionnel de création de cabinet de massage.
- Indépendants ou salariés travaillant dans le domaine du bien-être ou de la santé et qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences afin de diversifier leur prestation de services
- Particuliers qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences à titre personnel ou particuliers passionnés et curieux du monde de l'Ayurvéda

Aucun prérequis n'est nécessaire, cette formation est ouverte à toutes et tous.

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

## 1er jour: Protocole du Massage du dos et des jambes arrière

- Respecter la déontologie du masseur pour préserver la santé des personnes
- Savoir accueillir et installer la personne
- Respecter les règles d'hygiène
- Connaître le matériel pour réaliser une séance
- Maîtriser la bonne posture du masseur pour préserver le dos et gérer la qualité des pressions
- Maîtriser les gestes et techniques de pressions et de lissage
- Savoir personnaliser la gestuelle fonction de la personne massée
- Apports théoriques: la maternité en Ayurvéda

## 2ème jour: Protocole Massage du ventre et des bras

- Savoir maîtriser la profondeur et la puissance des pressions réalisées
- Maîtriser les gestes et techniques des balancements et enveloppements
- Savoir favoriser la libre circulation énergétique spécifique au post-natal
- Apports théoriques: l'accouchement et Ayurvéda

## 3ème jour: Protocole des jambes avant, visage et révision

- S'approprier gestes et techniques en fonction de la receveuse: balancements, mouvements enveloppant, pressions, lissages
- Apports théoriques: la jeune maman en ayurvéda
- Connaître l'enchaînement du massage complet, savoir le réaliser sur une séance de 60 min
- Questions / Révision de l'enchaînement de toutes les parties du corps
- Évaluation





## Organisation Pédagogique

La formation du massage Jeune Maman se déroule sur 3 jours soit 21 heures enseignant un protocole de massage ayurvédique complet d'une heure adaptable selon le type de femme massée. Une partie d'ayurvéda théorique viendra compléter la pratique: la maternité post-natale en Ayurvéda.

- 17 heures d'apprentissage du protocole en binôme
- 4 heures d'apports théoriques

## Informations Complémentaires

Ce tarif 375 € comprend les cours théoriques et pratiques, un livret pédagogique à imprimer, les tables de massage et l'huile, restent à la charge du stagiaire, les frais de déplacement et repas.

Le travail s'effectue en duo et en groupe. Après une évaluation sommative, un certificat est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

## Votre formatrice

Sophie Chantie - Gérante du Centre Ayurvéda Authentique - Centre de bien-être ayurvédique-  
3 Rue de la pomme 31000 Toulouse

Consultante ayurvédique, spécialisée en soins féminins ayurvédiques

Formatrice et Praticienne des Massages et Soins ayurvédiques

Diplômée par l'Hôpital AVP, à Coimbatore en Inde

**Namasté**  
**Au plaisir de vous voir bientôt !**

