

## CARTE DES FORMATIONS - PROGRAMME DETAILLE DU MASSAGE DU CRANE SHIRO-ABHYANGA

**Nature de la formation :** apprentissage de la technique du massage ayurvédique Shiro-Abhyanga, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

### Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

### L'objectif de la formation :

- Être capable de réaliser un massage californien de qualité professionnelle.

### Les compétences à acquérir :

- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Horaires :** de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

### Déroulement de la formation

#### Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Ouverture au massage crânien et partie 1 (cours pratique)
- Questions / réponses

#### Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage du massage crânien – partie 2 (cours pratique)
- Questions/réponses
- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage Shiro-Abhyanga en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation
- 

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

### Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

**Coût de la formation : 390 € TTC** soit un coût horaire de 27.85 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

### Spécificité du massage

Ce protocole de massage shiro-abhyanga est une adaptation du massage Shirochampi de la médecine traditionnelle ayurvédique pratiquée en Inde, C'est une réadaptation pour les occidentaux permettant de réaliser une séance de 1 heure pour relâcher les tensions.

### Résultats de la formation

[www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats](http://www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats)

Plus d'informations sur ce massage  
<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massage-shiro-abhyanga.html>