



Programme & Devis De Formation de Praticien Bien-Être

Programme De Formation

Praticien de bien-être :

MASSAGE AYURVÉDIQUE



OPTION

MASSAGE AYURVEDIQUE

BINÔME

700€

GROUPE

600€

HEURES

14H



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE DE « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

.....
CILS DESIGN est certifié, référencé DATADOCK, organisme public de référencement des centres de formation.

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme de formation

CILS DESIGN OISE, 13 RUE AVELINE 60520 THIERS SUR THEVE

Siret 79298396700011, code NAF 9602B

La déclaration d'activité de formation est enregistrée sous le n°22 60 03030 60 auprès du Préfet de Région de Picardie.

Intitulé de la formation

Praticien Bien-être (massages de confort, non médicaux, non thérapeutiques).

Objectifs de la formation

- Apprendre un nouveau massage et connaître les spécificités du secteur.
- Acquérir les fondamentaux en bien être en développant ses compétences suivant les différentes techniques et étapes – Ajuster la pression et les étirements.
- Découvrir les systèmes énergétiques du corps et les Chakras.
- Maîtriser tous les gestes ainsi que les enchainements.
- Perfectionner sa pratique son attitude et son toucher, sa posture et sa respiration.

Bienfaits du massage

C'est un massage dynamique et profond, tout en étant enveloppant et « cocooning ».

Il est très apprécié des sportifs et des femmes. Renforce l'élasticité de la peau, améliore la capacité respiratoire, tonifie et relaxe les muscles, lubrifie les articulations, stimule la circulation artérielle, veineuse et lymphatique, facilite le drainage des toxines accumulées dans le corps et participe à l'élimination des toxines.

Il équilibre le métabolisme, harmonise le système endocrinien (hormonal) et digestif, renforce les défenses immunitaires, revitalise le corps et le mental, apporte sérénité et plénitude, favorise la bonne humeur, la confiance et l'estime de soi, élimine la fatigue, le stress et l'anxiété, améliore le sommeil.

Il occasionne également une prise de conscience du schéma corporel.

Public concerné

Esthéticienne, Praticien(ne) bien-être, Spa praticien(ne), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Aide-soignant, Infirmier, Spa manager, Coach sportif, Reconversion professionnelle, Complément d'activité, ...

Niveau requis du stagiaire pour entrer en formation :

Pas de prérequis



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



Programme & Devis De Formation de Praticien Bien-Être

Prise en charge possible par les organismes de financement

FAFCEA, OPCO EP, AGEFICE, Autofinancement

Niveau de sortie du stagiaire pour entrer en formation

Formation certifiante

Formacode MASSAGE BIEN-ÊTRE : 43445

Code APE 9604Z "Soins corporels"

Contenu de la formation

Praticien de Bien-Être (cours en Binôme ou en Groupe chez CILS DESIGN en semaines continues ou Week-end continus) 14H/2 jours.

Moyens techniques et pédagogiques

Les formateurs alternent un enseignement théorique et pratique pour avoir une implication immédiate des participants.

- Évaluation pré et post formation.
- Projection et support remis à chaque stagiaire à la fin de la formation.
- Démonstrations pratiques des techniques, ressenti, travail en groupe et mise en application donneur/receveur – Pratique en binôme.
- Amélioration des pratiques professionnelles immédiates.
- Prévoir des sous-vêtements adaptés à la pratique.
- Fiche d'évaluation du (de la) formateur (trice) et des attendues de la formation par les stagiaires.
- Remise d'un certificat en fin de cursus.

Moyens d'encadrement

Une équipe d'expertes, professionnelles, pédagogues, passionnées, disponible et à l'écoute compose Cils Design Oise. Son atout c'est de former les apprenants à effectif restreint permettant des réponses personnalisées et un accompagnement sur mesure.

Débouchés

Embauche ou vacations dans un centre de massage de bien-être, un Spa ou en centre de thalassothérapie, installation en libéral : activité en cabinet et/ou à domicile, en Instituts de beauté...

Dates et durée du stage

Cours sur modèles par des formatrices certifiées

Durée : formation répartie sur des journées de **7 heures** (09h-13h et 14h-17h).

Dates : DU « DU » AU «AU » ou selon vos disponibilités, y compris les weekends

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



PLAN DE FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE

Pratiqué depuis 2500 ans en Inde, il est à l'origine de la plupart des massages de relaxation actuels, son authenticité et ses bienfaits le rendent unique. Il se développe beaucoup en France. **Le massage Ayurvédique a pour but de détoxifier l'organisme, améliorer la circulation des fluides et relaxer/équilibrer.**

PROGRAMME

- Origine & Rappels des bases fondamentales et Spécificités du massage.
- Indications, contre-indications et bienfaits.
- Notions de bases sur les 3 typologies / Vata – Pita – Kapha.
- Techniques et manœuvres spécifiques : Attitudes et déplacements.
- Maîtriser les manœuvres : Pose d'huile, Ouvertures/approfondissements, lissage, palmer rouler simple, pétrissage/Essorage, Acupression jambes/pieds, pression pieds, percussions alternées, les 7 principaux chakras etc.
- Apprendre le massage par séquences sur les différentes parties du corps en binôme.
- « FACE POSTERIEURE » : Jambes arrière, Pieds, Dos, Nuque, Enchaînement.
- « FACE VENTRALE » : Jambes avant, ventre, Buste/ Bras/mains.
- Visage : menton nez et front, yeux sourcil, oreille, 3^{ème} œil.
- Travail des postures et de la fluidité du massage.
- Enchaînements des gestes complets du massage en respectant la durée.
- S'adapter à la morphologie du massé.
- Préciser l'éthique, l'attitude et les objectifs du praticien.
- Bonne gestion d'une séance.
- Sécurité, ergonomie, confort et hygiène.
- Débriefing : questions/réponses autour du massage.
- Conclure et accompagner après.



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



Programme De Formation de Praticien Bien-Être

THIERS SUR THEVE, le

DEVIS : N°

Formation : MASSAGE AYURVEDIQUE

Nombre de Participant : 6 MAXIMUMS

Stagiaire : « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

Date : DU **AU**

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE

Type de qualification : CERTIFICAT

OPTION	BINÔME	Tarifs	HEURES
MASSAGE AYURVEDIQUE	<input type="checkbox"/> 700€	<input type="checkbox"/> 600€	14H
Montant total		€

RIB POUR VIREMENT

Titulaire du compte : CILS DESIGN
Banque : Société Générale SENLIS (00715)

Code banque	Code guichet	Compte	Clé RIB	IBAN	BIC
30003	00715	00020275095	11	FR76 3000 3007 1500 0202 7509 511	SOGEFRPP

Mme G. Wargny



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr

