

Programme De Formation

Praticien de bien-être :

MASSAGE AYURVÉDIQUE

SHIRODHARA



OPTION

BINÔME

GROUPE

HEURES

MASSAGE CRANIEN AYURVEDIQUE ☐ 700€

☐ 600€

14H



PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE SHIRODHARA 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.
- Maîtriser tous les gestes ainsi que les enchainements.
- Perfectionner sa pratique son attitude et son toucher, sa posture et sa respiration.

Bienfaits du massage

Il augmente l'approvisionnement en oxygène frais du cerveau, détend le système nerveux et élimine les tensions musculaires causées par le stress. Il accroît la sécrétion des hormones de croissances et des enzymes nécessaire au développement des cellules du cerveau, il favorise la concentration, améliore la qualité du sommeil et soulage les maux de tête.

Le Shirodhara consiste à laisser couler un filet d'huile chaude sur le front, en particulier sur le troisième œil, il agit sur le système nerveux central, vous procure une détente instantanée et un confort mais surtout un lâcher prise mental, apaise l'esprit et amène une relaxation profonde du corps et de l'esprit. Une expérience unique...

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

Prise en charge possible par les organismes de financement

FAFCEA, OPCO EP, AGEFICE, Autofinancement

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



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. 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

PLAN DE FORMATION MASSAGE AYURVÉDIQUE SHIRODARA

Le shirodhara est un massage **très puissant et très efficace**. Il tire son nom du sanscrit « shiro » (tête) et « dhara » (circulation). Originnaire d'Inde, cette **technique de relaxation, ciblée sur le crâne**, est âgée de plus de 5000 ans et agit sur le corps, l'esprit et l'âme et plus particulièrement sur le cerveau et le flux des énergies. De plus en plus demandé, le shirodhara est destiné à toutes les personnes qui souhaitent se détendre et se relaxer.

Après un massage crânien et des épaules, on fait couler un filet d'huile de sésame chaude sur le « 3^e œil ». Le mouvement lent du filet d'huile, le balancement doux et rythmique de gauche à droite de sorte à ce que l'huile coule sur le 3^{ème} œil et sur les cheveux avec précision, tout en apportant une profonde détente. L'activité mentale baisse, l'anxiété diminue et les insomnies s'estompent. Une tisane ayurvédique vous est servie en fin de soin.

PROGRAMME

- 🌀 Historique & Rappels des bases fondamentales.
- 🌀 Spécificités du massage.
- 🌀 Indications, contre-indications et bienfaits.
- 🌀 Démonstration, Identification technique et Apprentissage des techniques spécifiques.

Maîtrise de tous les gestes ainsi que les enchainements ci-dessous.

☐ « CRANE » :

- 🌀 Contact
- 🌀 Mouvement circulaire dispersant avec les doigts D/G + ensemble.
- 🌀 Mouvement circulaire dispersant avec les paumes.
- 🌀 Mouvement circulaire avec bas de mains.
- 🌀 Tirer les cheveux un par un sur toute la tête.
- 🌀 Shampoo.
- 🌀 Percussions à 2 puis 3 doigts sur l'axe médian.
- 🌀 Percussion sur l'ensemble de la tête à une main à plat (paume).
- 🌀 Percussion rebord de mains ensemble interne externe.
- 🌀 Pressions sur l'ensemble de la tête + axe médian.

☐ Enchainement

☐ « FACE »

- 🌀 Nettoyer visage avec eau florale ex : eau de rose.
- 🌀 Mouvement circulaire au niveau des joues > menton > nez > Front Manœuvre De Base 1.

-  Mouvement circulaire joues > mentions > cou. MANŒUVRE DE BASE 2.
-  Réaliser trajet 1 et 2.
-  Étirement de la bouche à 2 pouces dessus dessous.
-  Mouvement rotatif au niveau des yeux interne externe.
-  Pressions au niveau du sourcil interne externe.
-  Pincements au-dessus du sourcil interne externe.
-  Flexion oreilles.
-  Lissage 1 et 2 tête inclinée sur un côté puis l'autre.
-  Pianotage.
-  Étirement du 3eme œil.
-  Flux d'huile : 3ème œil, chakras couronne - Ouverture : méridien vaisseau gouverneur, vessie, vésicule biliaire, triple réchauffeur....
-  + méditation de 20 à 30 minutes, mantra.

- ☐ Enchaînement complet.
- ☐ Travail de la fluidité du massage.
- ☐ Enchaînements des gestes.
- ☐ Maîtrise de la durée du massage.
- ☐ Préciser l'éthique, l'attitude et les objectifs du praticien.
- ☐ Gérer les remontées émotionnelles.
- ☐ Hygiène
- ☐ Bonne gestion d'une séance.





Programme & Devis De Formation de Praticien Bien-Être

THIERS SUR THEVE, le

DEVIS : N°

Formation : MASSAGE AYURVEDIQUE SHIRODHARA

Nombre de Participant : 6 MAXIMUMS

Stagiaire : « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

Date : DU **AU**

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE

Type de qualification : CERTIFICAT

			Tarifs
OPTION	BINÔME	GROUPE	HEURES
MASSAGE AYURVEDIQUE	☐ 700€	☐ 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

Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr