

## **Programme détaillé du stage d'été en Soins et Massage Ayurvédique**

Le but de cette semaine de stage d'été est une initiation aux principes de base de l'Ayurveda, et l'apprentissage des plus connus des massages de Bien-Être et soins de beauté ayurvédiques

### **MASSAGE INDIEN A L'HUILE ( ABHYANGA) / 1 jour**

Le but de cette journée est de se familiariser avec les principes de base de l'Ayurveda, et l'apprentissage du plus connu des massages ayurvédiques.

Ce massage se pratique à l'huile de sésame tiède sur tout le corps, sur table ou au sol, et permet de se détendre en profondeur.

Accueil des participants et présentation du stage

Origine des massages

Qu'est-ce que l' Ayurveda ?

Théorie des tridoshas

Détermination des doshas de chacun

Origines et spécificités des massages ayurvediques, et de l'Indien a l'huile en particulier

Bienfaits de ce massage

Comment choisir son huile en fonction des doshas de chacun

Plan du massage

Protocole, partie par partie, avec démonstration et travail en binôme.

Correction au fur et à mesure pour acquérir tout de suite les bons gestes.

Enchaînement complet du protocole

Comment ajouter ce protocole à la carte des soins de son salon, et comment bien le vendre

Matériel, décoration...

.

### **MASSAGE INDIEN A LA FARINE DE POIS CHICHES (UDWARTANAM) / 1 jour**

But de la journée :

Apprendre un très bon massage original, aux multiples bienfaits.

Ce soin est une bonne alternative aux soins minceur.

Il est gommant, détoxifiant, énergisant et aussi ludique et relaxant... Il permet de mincir tout en gardant une belle peau douce et ferme. Idéal en cure.

Accueil des participants et présentation de la journée

Rappel des principes de l'Ayurveda appris la veille et application au massage à la farine de pois chiche

Bienfaits de ce massage

(Drainant, purifiant, amincissant, gommant.....)

A qui proposer ce massage ?

Propriétés de la farine de pois chiche

Technique utilisée

Matériel nécessaire

Protocole partie par partie avec démonstration et travail en binôme.

Correction au fur et a mesure pour acquérir tous de suite les bons gestes

Enchaînement complet du protocole.

Comment ajouter ce protocole a la carte des soins du salon, comment bien le vendre...

### **SOINS NATURELS INDIENS DU VISAGE / 1 jour**

Ces soins de beauté du visage pratiqués avec des produits naturels bienfaisants (Fruits frais, eux florales, plantes aromatiques, farines épices...) nous viennent des techniques ancestrales de beauté pratiquées en Inde depuis 3000 ans.

Très complets, ils comprennent un grand nombre d'étapes pour nettoyer, gommer, adoucir détoxifier, hydrater, rajeunir, préserver...

Accueil des participants

Rappel des principes de base de l'Ayurveda et application aux soins du visage

Comment le proposer à la clientèle

Matériel nécessaire et installation

Présentation des différentes étapes

Protocole du massage du visage avec démonstration et travail en binôme

Enchaînement complet du soin du visage avec toutes les étapes et le massage, en binôme, avec conseils et correction au fur et à mesure

### **BEAUTE INDIENNE DES MAINS ET DES PIEDS + KANSU / 1 jour**

Tout comme les soins du visage, ils comprennent des bains, gommages, masques, vapeur, massage, hydratation, soins des ongles...

Accueil des participants

Rappel des principes de l'Ayurveda

Application aux soins de beauté des mains et des pieds

Bienfaits de ces soins

Comment proposer ces soins à la clientèle

Différentes étapes de la beauté des mains

Démonstration et travail en binôme

Protocole du massage des mains

Démonstration et travail en binôme

Idem pour les pieds, avec en plus massage au bol Kansu (Massage des pieds avec un petit bol en alliage de 5 métaux)

### **MASSAGE CRANIEN INDIEN (SHIROCHAMPI) / 1 jour**

Le but de cette journée est d'apprendre un très bon massage crânien comprenant les épaules, la nuque, le cuir chevelu et le visage.

Il se pratique habillé, et assis sur une chaise normale.

Très relaxant pour le corps et le mental.

Le protocole est rythmé et varié, et peut se pratiquer de façon conviviale dans un petit espace.

Dure en moyenne 30 minutes.

Accueil des participants  
Définition du massage crânien (haut du dos, épaules, nuque, cuir chevelu, visage)  
Bienfaits du massage crânien  
Comment proposer le massage crânien à la clientèle  
Matériel et installation  
Protocole point par point  
Démonstration et travail en binôme  
Avec correction individuelle au fur et à mesure  
Enchaînement complet du protocole

## **MATINEE DE REVISION ET ENCHAÎNEMENT DU PROTOCOLE DE MASSAGE A L'HUILE**

Accueil des participants  
Révision générale du protocole de massage à l'huile tiède  
Enchaînement massage corps, face dorsale et ventrale,+ massage des mains,+ massage des  
pieds + massage crânien et du visage  
Pratique à 2 ou 4 mains  
Derniers échanges  
Remise des fascicules  
Fin de stage