



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**
Représenté par Béatrice SICSI, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

Massage Abhyanga

Date de mise à jour document : le 01/05/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage Abhyanga est un **art du toucher fluide, rythmé et enveloppant**. En Inde, il accompagne toute la vie de l'être humain, de la naissance à la mort : c'est une véritable hygiène de vie, pratiquée au quotidien pour la relaxation et le bien-être. Cette approche s'appuie sur les principes de l'Abhyanga pour proposer un toucher enveloppant et personnalisé, basé sur des **pressions enveloppantes, des mouvements longs et une huile chaude appliquée sur l'ensemble du corps**.

Le massage agit principalement sur :

- l'équilibre entre le corps et l'esprit
- la nutrition profonde des tissus par l'huile chaude
- la stimulation douce de la circulation et du système nerveux

D'une durée de 60 minutes, ce massage complet du corps est à la fois relaxant et énergisant. Ce massage s'inscrit exclusivement dans une démarche de **bien-être et de relaxation**, sans visée thérapeutique, médicale ou rééducative.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage Abhyanga
- Maîtriser les indications et contre-indications du massage Abhyanga
- Adapter la pression, la fluidité et la posture à la morphologie du massé
- Comprendre les fondements de l'abhyanga et l'usage des huiles chaudes dans le massage relaxant
- Construire et réaliser le protocole complet de 60 minutes, de manière fluide et sécurisée
- Choisir et utiliser une huile adaptée à la morphologie et aux préférences du massé

Public

Tout public

Tarif

560 €

Durée

16 heures
soit 2 jours de formation
de 8 heures

Lieu

11 ch. de la Destourbe
06800 Cagnes-sur-Mer





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

La formation est dispensée en présentiel et repose sur une pédagogie progressive, interactive et axée sur la pratique. Elle alterne :

- apports théoriques,
- démonstrations réalisées par la formatrice,
- mises en pratique encadrées,
- échanges et analyses des ressentis.

Chaque participante reçoit un support pédagogique complet comprenant :

- le livret de la formation,
- des outils d'accompagnement pour faciliter la pratique et la révision après la formation.

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique afin de favoriser l'apprentissage progressif
- Démonstration détaillée des techniques du massage ayurvédique Abhyanga : pressions enveloppantes, mouvements longs à l'huile chaude et enchaînements fluides
- Exercices pratiques en binôme ou sur modèle tout au long de la formation
- Accompagnement individualisé et corrections personnalisées
- Supports pédagogiques illustrés (photos, schémas et fiches techniques réalisés sur Canva)
- Supports vidéo pour faciliter la compréhension et la mémorisation des gestes
- Travail sur :
 - la posture du praticien,
 - la fluidité des gestes,
 - le rythme,
 - la qualité du toucher
- Sessions limitées à 6 participantes maximum afin de garantir un suivi de qualité
- Temps d'échange, questions/réponses et débriefings réguliers
- Feedback individualisé pour accompagner la progression de chaque participante
- Une attention particulière est portée à la qualité de présence, au confort de pratique et à la professionnalisation des stagiaires.

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Béatrice SICSIK, formatrice en massages bien-être et massages du monde depuis 19 ans.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

ACCÈS À LA FORMATION

Retrouver les informations [CONTACT | Béatitude Formation | 06](#)

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil des participantes

- Présentation de la formatrice et des stagiaires
- Recueil des attentes
- Présentation du cadre de la formation

Apports théoriques

- Origines et philosophie de l'Abhyanga: place de l'Abhyanga dans l'hygiène de vie indienne
- Notions de base sur les huiles abhyanga utilisées pour le massage
- Notions de base :
 - chaleur de l'huile
 - enveloppement
 - ancrage

Approche vulgarisée, non thérapeutique

Pratique – Sensibilisation au toucher enveloppant

- Travail sur la posture du praticien et l'utilisation de l'huile chaude
- Qualité de présence et fluidité du geste
- Exercices de perception :
 - mouvements longs
 - pressions enveloppantes
 - rythme continu

Objectif : développer un toucher fluide, chaud et enveloppant

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Apports théoriques

- Indications et contre-indications du massage Abhyanga (fièvre, infections, plaies, troubles cardiaques, grossesse, chirurgie récente)
- Précautions liées à la digestion et au moment de la séance
- Adaptation du protocole selon la morphologie du massé
- Approche sensorielle du mouvement et du relâchement

Pratique – Gestuelle de base (jambes & dos)

- Apprentissage des premiers gestes
- Mobilisations douces et enveloppantes
- Mise en lien des zones (jambes, dos, hanches)
- Travail sur la fluidité et l'enchaînement

Fin de la 1^{ère} journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSI, gérante et formatrice

JOUR 2

9h30 – 12h30

Mise en situation professionnelle

- Préparation de l'espace de massage
- Accueil et installation de la cliente

Apports théoriques

- Les fondamentaux de l'Abhyanga :
- chaleur
- fluidité
- enveloppement
- Adapter son toucher à la morphologie du massé :
- pression
- rythme
- écoute des réactions
- Installer une présence professionnelle et rassurante

Toujours dans un cadre non thérapeutique

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique guidée

- Travail des zones :
 - ventre
 - bras et mains
 - cou et visage
 - tête
 - pieds
 - enchaînement corps entier
- Apprentissage :
 - des enchaînements fluides
 - de l'adaptation au modèle
 - du rythme global du massage

Mise en situation

- Pratique en binôme ou sur modèle
- Réalisation du protocole complet de 60 minutes (corps entier)
- Ajustements individualisés

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Suivi des stagiaires après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

Après la formation :

- Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations Master Massage

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat de réalisation « Pratique de massages bien-être ».

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.

