



BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

Massage de bien-être Ayurvédique

Date de mise à jour document : le 17/05/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

L'Ayurveda se traduit par "Vie" et Veda par "Science", ainsi l'Ayurveda signifie "science de la vie", elle cherche à maintenir la santé chez l'être sain.

L'Ayurveda offre une technique de massage traditionnel unique, pratiquée par les Indiens depuis des millénaires : c'est le massage ayurvédique, aux multiples bienfaits.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Analyser le protocole adapté en fonction des trois doshas Vâta-Pitta-Kapha
- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage Ayurvédique
- Maîtriser les indications et contre-indications du massage Ayurvédique
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent et être à l'écoute de sa cliente
- Elaborer le protocole dans un temps défini

Public

Tout public

Tarif

1120€

Durée

32 heures soit 4 jours
de formation de 8
heures

Lieu

11 che 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 de massage ayurvédique : effleurages, pétrissages et mouvements circulaires
- 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'un certificat de réalisation reconnu par l'Etat.

Béatrice SICSIK, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à la FFMBE formatrice spécialisée dans l'anti-âge, minceur et bien-être.





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



Contenu de la Formation

JOUR 1

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie :

- Le modelage Ayurvédique : Son histoire, sa spécificité, son utilité
- Les 3 doshas, leurs liens avec les centres énergétiques et avec l'équilibre psycho-émotionnel
- Les huiles et les épices utilisés lors du modelage et de leurs bienfaits

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique :

- Déroulement du massage comment le commencer ?
- Démonstration avec les diverses étapes et illustrations sur les jambes de devant
- Pratique en duo ou sur modèle

Fin de la 1^{ère} journée :

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

JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique :

- Déroulement du modelage des jambes arrière, les pieds avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique

- Déroulement du modelage du dos avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

Fin de la 2^{ème} journée :

- Vérification des acquis
- 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 SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 3

9h30 – 12h30

Théorie :

- Etude de cas avec protocole adapté en fonction du Doshas du client
- Redéfinir quelle est la fonction des trois Doshas
- Modelage du ventre

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie :

- Le lien avec le modelage

Pratique : Pratique sur les méridiens du corps

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

Fin de la 3^{ème} journée :

- Vérification des acquis
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 4

9h30 – 12h30

Pratique :

- Déroulement du modelage de la tête et des bras avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

12h30 – 13h30

REPAS

13h30-18h30 :

Théorie :

Examen théorique

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle pratique qui se fait tout le long de la journée et théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





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
- Certificat de réalisation de stage remise au stagiaire
- 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 d'évaluation à chaud par le formateur
- 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 :

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.

