

Massage SHIRODHARA

La coulée d'huile active est un puissant point ayurvédique qui s'effectue entre les sourcils, le troisième œil. Dans les systèmes ayurvédiques, on dit que la stimulation de ce point soulage l'angoisse, augmente le flux d'énergie vitale et élimine les blocages.. Le mot Shirodhara se divise en deux: "Shiro" signifie la tête et "Dhara", il signifie flux, il permet de préserver la santé. Shirodhara est utilisé pour calmer les nerfs et les rétablir, harmoniser les constitutions, libérer les émotions mémorisées, et purifier l'esprit.

Public visé par la formation:

o Cette formation vise les entrepreneurs, les salariés et non-salariés ainsi que tout public, y compris ceux en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle, souhaitant monter en compétence, ou remise à niveau professionnelle.

Les praticiens en massage bien-être et soins corporels, les professionnels de la santé paramédical et médical.

Prérequis nécessaires:

O Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massages bien-être

Accès stagiaires mal ou non-voyants: o Le stagiaire doit prévoir prendre des notes par ses propres moyens, s'il ne peut pas exploiter le support papier et apporter un dictaphone. Les démonstrations seront organisées de sorte à ce qu'il reçoive chaque séquence.

Nombre de stagiaires acceptés: 2 à 8 personnes

Les + de la formation: Petits groupes, nombre de participants limité.

Délai d'inscription:

Inscription à tout moment, tant qu'il reste de la place à une session.

Dates de la formation: Selon le calendrier ou sur demande.

Horaires de la formation: 09h00-12h00 / 13h00-17h00 (2x10 mn pause et 1h pause repas).

Lieu de la formation: o 7 rue de la porcelaine 64100 Bayonne

Durée en jours:2

Durée totale en heures : 14h00

Objectif du stage L'enseignement du massage Shirodhara vous apprendra à maîtriser le protocole complet de la tête. Intégrer les postures de travail propices à un massage de qualité .S'adapter, être à l'écoute (verbale et non verbale) et gérer son temps .

Les Objectifs Opérationnels sont les suivants : Objectifs de la formation:

- ✓ Savoir expliquer les particularités du massage Shirodhara
- ✓ Pouvoir énumérer les bienfaits du massage
- ✓ Connaître des contre-indications
- ✓ Connaître et appliquer les règles d'hygiène et de sécurité
- ✓ Préparer son environnement
- ✓ Intégrer les gestes et postures nécessaires
- ✓ Connaître et appliquer les techniques spécifiques à chaque protocole

Conditions d'inscriptions:

Un entretien téléphonique préalable à l'inscription définitive est conduit par la responsable de la formation, il vise à recueillir les informations sur le candidat à la formation, expériences en massage, souhaits, motivations...

Au cours de cet entretien, la responsable de la formation présente les objectifs, le contenu, les modalités et les conditions pratiques de la formation.

Cet entretien permet de valider le projet de formation et de favoriser l'engagement du candidat ou de l'orienter vers une autre formation. Cette démarche doit aussi permettre d'éviter les ruptures et les abandons en cours de formation

Le déroulement du stage

Chaque journée commence par un échauffement puis une révision de la journée précédente afin de valider les acquis de chaque participant et de proposer une correction adaptée.

Contenu de la formation

Accueil des stagiaires sous forme de petit-déjeuner, avec café/thé/viennoiseries

Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants

- ✚ Premier jour : Enseignement théorique
 - Test de positionnement

- généralités sur l'origine de massage Shirodhara
- bienfaits du massage,
- recommandations et contre-indications,
- anatomie du dos, membres supérieurs et la tête,
- utilisation des huiles
- différentes techniques utilisées

Enseignement pratique

- Le formateur vous apprend les mouvements et les gestes du massage Shirodhara
 - instruction et démonstration de la pratique shirodhara détaillée, prodiguée par le formateur sur un modèle, avec des techniques d'effleurages, pressions, lissages, filet d'huile sur le troisième œil.
 Le but de ces techniques permet de régénérer le corps et l'esprit en profondeur, de diminuer le stress, mais aussi d'embellir le cuir chevelu et la peau
 - Techniques exercées sur le haut du corps , front.
 - Assimilation du protocole par les stagiaires en binôme, en respectant les règles de sécurité et d'intimité et debriefing à la fin du cours.
- ✚ Le deuxième jour, Questionnaire sur la théorie , afin de la valider. Révision de la veille pour éviter les mauvaises interprétations et bien intégrer les gestes, avec changement de binôme pour réviser les techniques de la pratique shirodhara, en intégrant l'ergonomie.
 - Evaluation des acquis de la pratique dans sa globalité , en binôme l'après-midi. Chaque participant devra recevoir et donner une séance de massage shirodhara sous la supervision du formateur.
- ✚ A l'issue de la formation, un rappel du déroulé et une conclusion viendront clôturer la journée, avec un retour sur les objectifs et un échange dynamique entre l'intervenant et les stagiaires

Résultats attendus

Evaluations des acquis: Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation, Par un jury, lors d'un 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 oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique) A noter : entre la fin de 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. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Pratiquer de massages bien-être ».

Modalités pédagogiques

Formation exclusivement en présentiel

Les journées s'articulent entre temps théoriques et temps pratiques

Évaluation pré et post formation

Projection et support remis à chaque apprenant par e-mail dès le premier jour de la formation

Démonstrations pratiques des techniques, mise en application en binôme – amélioration et acquisition de la pratique professionnelle.

Les bienfaits du massage Shirodhara

Améliore le système nerveux comme les dérangements nerveux, paralysies faciales, paralysie et ptosi (abaissement) des paupières. Bénéfique pour soigner l'insomnie de longue date et la schizophrénie.

Bénéfique pour crises convulsives dans l'épilepsie.

Il prévient la chute des cheveux .

Il soulage le mal à la tête et la sensation de brûlure.

Il nourrit et il rajeunit le corps.

Il améliore la digestion.

Il améliore les organes de sens.

Il soulage la fatigue, tension, anxiété, colère, mal à la tête chronique, rhumatismes, hypertension, asthme, problèmes de cheveux et stress.

Il rajeunit le visage