



## **Programme de formation Massage**

### **ABHYANGA E-LEARNING**

**Durée : 20 heures**

**Format : E-Learning**

#### **Organisme de formation :**

Centre de Formation TEMANA  
1 Bis rue Antoine Lavoisier  
31770 COLOMIERS

Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31

RCS Toulouse 514 893 395

Tél : 05 61 84 42 44 / Courriel : [contact@temana.fr](mailto:contact@temana.fr)

## PRÉSENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour le **Massage Ayurvédique Abhyanga**, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPÉTENCES VISÉES

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné, c'est-à-dire permettre à la personne qui reçoit la séance de se relaxer en profondeur, de se libérer de ses tensions et de retrouver son dynamisme.

- Utiliser le matériel nécessaire à la pratique du massage (table, linge)
- Connaître l'enchaînement et la construction du massage Ayurvédique Abhyanga
- Maîtriser des postures de travail
- Respecter la durée de la séance
- Savoir présenter au client la technique Ayurvédique Abhyanga

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

L'enseignement dispensé est pratique et théorique. La technique enseignée est montrée par petites séquences vidéo visionnables à l'infini durant 12 mois.

**Version 4 - Mise à jour le 20/10/2025**

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Un protocole de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement est téléchargeable. Chaque photo est commentée et suivie d'un espace où le participant peut écrire ses propres commentaires.
- ✓ La technique enseignée est montrée par petites séquences vidéo.
- ✓ Des quizz

### Moyens pédagogiques mis à disposition des stagiaires :

Sur l'espace dédié de chaque stagiaire, des vidéos descriptives et explicatives du support de cours sont disponibles. Ces vidéos sont réalisées par votre formateur, par petites séquences avec des quizz afin de vérifier la compréhension et l'assimilation du support de cours.

### Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- ✓ Visibilité de l'avancement du stagiaire dans la vision des séquences e-learning et retour des quizz.
- ✓ Des feuilles d'émargements par module de formation et par demi-journées seront transmises à chaque stagiaire.
- ✓ Le stagiaire recevra un **certificat de suivi de formation au massage Ayurvédique Abhyanga** (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'État).

## DÉTAIL DE LA FORMATION

- ✓ Informations importantes avant de commencer la session e-learning
- ✓ Gestions du matériel, hygiène et entretien
- ✓ Gestion des postures de travail
  
- ✓ Présentation et prérequis de la technique enseignée : ses origines, ses bienfaits et ses spécificités
  
- ✓ Apprentissage de la prise de contact & Huilage de la face postérieure
  
- ✓ **Apprentissage de la technique de la face postérieure**
  - Travail des Nadis (Bas & Haut du corp)
  - Massage du dos
  - Massage des bras
  - Massage de la jambe et du pied
  
- ✓ Huilage de la face antérieure
  
- ✓ **Apprentissage de la technique de la face antérieure**
  - Travail des Nadis (Bas & Haut du corp)
  - Massage du pied
  - Massage de la jambe
  - Massage du bras et de la main
  - Massage du ventre
  - Travail de la nuque, du visage et du cuir chevelu
  
- ✓ **Massage complet : Filage audio et vidéo**

Version 4 - Mise à jour le 20/10/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

## ENCADREMENT

- Sandra MARIN, Praticienne et formatrice, formée aux massages du monde depuis 2000. Certifiée en techniques de massage dans le monde entier (Thaïlande, Indonésie, Québec)

## PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION/PRÉREQUIS

- Cette formation **est ouverte à tous, sans limite d'âge.**
- Aucune connaissance préalable n'est requise.

**Version 4 - Mise à jour le 20/10/2025**

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

## ACCESSIBILITÉ

Si vous avez des besoins spécifiques liés à une situation de handicap ou des difficultés que vous souhaitez nous faire connaître, nous vous invitons à contacter notre référente handicap HILD Pauline (05.61.84.42.44 ou [pedagogie@temana.fr](mailto:pedagogie@temana.fr)) au plus tard une semaine avant le début de la formation pour que nous puissions mettre en place les aménagements nécessaires, dans la mesure du possible.

## MODALITE D'INSCRIPTION & DELAIS D'ACCES

**Le nombre de stagiaires par session est illimité.**

La procédure pour l'inscription est la suivante :

Le stagiaire peut s'inscrire à la formation sur le site internet de l'organisme de formation, sous réserve de disponibilité, au plus tard 14 jours calendaires avant la date de début de la formation.

La demande d'inscription ne devient définitive qu'à l'issue du délai légal de rétractation de 14 jours, conformément à la réglementation en vigueur.

## ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

**Version 4 - Mise à jour le 20/10/2025**

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

## LIEUX DE FORMATION

Partout où vous avez une connexion internet.

## COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉS DE RÉGLEMENT

Le prix public de la formation est de 365€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI) soit un coût horaire de 18.25€ net.

A l'expiration du délai de rétractation, le paiement intégral de la formation est à régler.

## DURÉE DE LA FORMATION

La formation **massage Ayurvédique Abhyanga** en E-learning se déroule sur 20H. Un temps de travail personnel est estimé à environ 20 heures minimum pour s'entraîner, il est nécessaire à cet effet d'utiliser le protocole disponible dans la séquence, et de revenir sur **les vidéos mises à disposition de manière illimitée pour une durée de 12 mois.**

## DÉLAIS DE RÉTRACTATION

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

Version 4 - Mise à jour le 20/10/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

## VOS CONTACTS CHEZ TEMANA

Notre équipe est joignable au 05.61.84.42.44

Voici vos contacts chez Temana :

- Sandra – FONDATRICE, DIRECTRICE, FORMATRICE
- Patrice – FONDATEUR ET FORMATEUR
- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – [pedagogie@temana.fr](mailto:pedagogie@temana.fr)
- Renata, Céline, Charlotte, Manon – COORDINATRICE PEDAGOGIQUE – [planning@temana.fr](mailto:planning@temana.fr)
- Cléa – RESPONSABLE COMMUNICATION ET MARKETING – [digital@temana.fr](mailto:digital@temana.fr)
- Coralie – RESPONSABLE COMMERCIALE – [contact@temana.fr](mailto:contact@temana.fr)
- Vanessa – SUPPORTS ADMINISTRATIFS ET COMPTABLE – [gestion@temana.fr](mailto:gestion@temana.fr)

## ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION TEMANA

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.



**Version 4 - Mise à jour le 20/10/2025**

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS – Tél. : 05 61 84 42 44 – RCS Toulouse 514 893 395 – NAF 8559B