

Formation Massage aux pochons d'herbes

Le massage aux Pochons est issu de la tradition ayurvédique et thaïlandaise. Les vertus du massage sont associées depuis des siècles aux bienfaits de l'aromathérapie à travers le soin traditionnel aux pochons d'herbes. Le principe de ce modelage est d'envelopper des plantes et des épices dans de la toile de lin ou de coton et de les chauffer à la vapeur d'eau ou à l'huile. Sous l'action de la chaleur, les différentes herbes aromatiques libèrent leurs principes actifs. Ceux-ci imprègnent alors l'enveloppe de lin qui est lui-même appliqué directement sur la peau. Ce massage se pratique aussi à l'huile chaude aux pochons d'herbes ou au lait et riz et travaille sur la peau, la lymphe le sang et les muscles.

Objectifs :

- Apprendre à faire des pochons aux herbes ou au lait et riz
- Apprendre les bases de l'ayurveda
- Apprendre à déterminer les doshas
- Les herbes qui peuvent être utilisés
- La fabrication des pochons
- Le massage avec les pochons à l'huile et à la vapeur

Public :

- Professionnels de la beauté, du bien-être et du spa
- Particuliers souhaitant développer ses connaissances ou effectuer une reconversion professionnelle

Suivi pédagogique :

- Travail en binôme
- Méthode active et participative
- Présentation, explication et réalisation des manœuvres par le formateur, puis réalisation par les stagiaires
- Contrôle et correction par le formateur
- Remise d'un support pédagogique

Évaluation de la formation :

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation

Les effets recherchés :

- Nourrit et équilibre le corps
- Lubrifie les articulations
- Enlève rigidité et raideur des muscles

Programme de la formation :

Jour 1 : Théorie et pratique

- Accueil et présentation des participants
- Connaitre origines et cultures du massage, histoire du massage Pochons
- Apprentissage des doshas
- Apprendre les bases de l'ayurveda
- Révision massage Abhyanga

Jour 2 : Pratique et révision

- Apprentissage des différentes herbes
- Apprendre les différents pochons existants
- Fabrication des pochons
- Début du massage
- Apprendre quand pratiquer le massage

Jour 3 : Pratique et révision

- Révision et fin apprentissage massage
- Pratique du massage entier
- Techniques commerciales et développement de la carte de soins
- Questions et partages
- Contrôle et évaluation