

Morgane Esthétique Bio

88 impasse des jujubiers 13780 Cuges Les Pins

PROGRAMME DE FORMATION

Massage Ayurvédique Abhyanga

Techniques de bien-être – Soins holistiques indiens

Référence document	MJA-PROG-ABHY-2026
Version	1.0 – Mars 2026
Durée totale	16 heures (2 jours)
Tarif	550 € TTC
Lieu	170 avenue de Frontfrège 13420 GEMENOS
Modalité	Présentiel
Public cible	Professionnels de l'esthétique / bien-être
Effectif max.	8 stagiaires
Financement	FAFCEA, , Fonds propres

Document à signer par l'apprenant(e) avant le début de la formation

1. IDENTITÉ DE LA FORMATION

Intitulé de la formation	Massage Ayurvédique Abhyanga – Bien-être holistique
Organisme de formation	Morgane Esthétique Bio
N° de déclaration d'activité (NDA)	en cours
SIRET	50892331500016
Responsable pédagogique	MUGNIER Morgane
Adresse	88 impasse des jujubiers 13780 Cuges Les Pins
Téléphone	06.21.11.07.55
Email	morgane.mugnier.2310184@gmail.com
Site internet	morgane-esthebio.fr

2. PRÉSENTATION ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

2.1 Présentation générale

Le massage Abhyanga est un soin issu de la médecine traditionnelle ayurvédique indienne, pratiqué depuis plus de 5 000 ans et reconnu par l'OMS. Ce massage global et holistique agit sur l'ensemble du corps via des effleurages, pressions et palpations à l'huile chaude (huile de sésame). Il vise à rééquilibrer les flux énergétiques (Prana), à stimuler les points Marma et à harmoniser les trois Doshas constitutionnels (Vata, Pitta, Kapha).

Cette formation de 16 heures permet aux professionnels du bien-être et de l'esthétique d'acquérir une technique complète, sûre et valorisante, immédiatement intégrable à leur pratique.

2.2 Objectifs généraux

- Maîtriser les fondements théoriques de l'Ayurveda et du massage Abhyanga
- Acquérir les techniques gestuelles du massage Abhyanga (effleurages, pressions, points Marma)
- Identifier les contre-indications et appliquer les protocoles de sécurité
- Réaliser un massage Abhyanga complet en respectant le protocole professionnel
- Gérer la relation client : anamnèse, fiche bilan, vocabulaire adapté
- Intégrer cette prestation dans son offre commerciale de manière conforme

2.3 Compétences visées

Compétence	Niveau attendu en sortie
Connaissances théoriques Ayurveda / Abhyanga	Expliquer les concepts clés, les Doshas, les points Marma
Réalisation du protocole gestuel complet	Exécuter un massage Abhyanga de 1 heure et 30 min de façon autonome
Gestion des contre-indications	Identifier et appliquer les précautions et exclusions
Relation client et anamnèse	Conduire un entretien préalable, remplir la fiche bilan

Posture professionnelle du praticien	Adopter posture, respiration et ancrage corrects tout au long du soin
--------------------------------------	---

3. PUBLIC, PRÉREQUIS ET ACCESSIBILITÉ

3.1 Public cible

- Esthéticien(ne)s diplômé(e)s (CAP, BP, BTS)
- Praticien(ne)s du bien-être en exercice
- Professionnels souhaitant enrichir leur offre de soins
- Formatrices en esthétique souhaitant intégrer cette discipline à leur catalogue

3.2 Prérequis

- Aucun prérequis en massage Abhyanga n'est exigé
- Niveau B1 en français (compréhension des consignes écrites et orales)
- Capacité à rester debout et à effectuer des gestes répétitifs pendant la pratique
- Pour le financement FAFCEA : être titulaire d'un CAP esthétique minimum, être à jour des cotisations URSSAF, être inscrit à la Chambre des Métiers

3.3 Nombre d'apprenants

Minimum : 2 stagiaires – Maximum : 8 stagiaires par session (pour garantir la qualité de l'accompagnement individuel et la pratique en binôme).

3.4 Accessibilité – Personnes en situation de handicap (Indicateur 6)

Minju Academy s'engage à accueillir toute personne en situation de handicap. Dès l'inscription, un entretien individuel est proposé pour identifier les besoins d'adaptation (matériel, rythme, posture, supports en gros caractères...).

Référent handicap : MUGNIER - morgane.mugnier.231084@gmail.com - 06.21.11.07.55. En cas d'impossibilité d'accueil dans nos locaux, nous orientons vers un organisme partenaire adapté.

Locaux : place de parking handicapé.

4. MODALITÉS D'ACCÈS ET DÉLAIS

4.1 Comment s'inscrire

- Formulaire d'inscription en ligne sur morgane-esthebio.fr ou par email à morgane.mugnier.231084@gmail.com
- Entretien téléphonique de positionnement (15-20 min) avec la formatrice
- Envoi de la convention de formation et du règlement intérieur pour signature
- Retour du dossier signé + règlement des frais de dossier (70 € ou 2 chèques de 35 €)

4.2 Délais d'accès

Délai d'accès standard	10 à 21 jours ouvrés avant le démarrage de la session
En cas de financement OPCO/FAFCEA	Délai porté à 4 à 8 semaines selon l'instruction du dossier
Places disponibles	Vérification en temps réel – nous contacter

Sessions	Organisées selon le calendrier annuel disponible sur demande
-----------------	--

5. TARIFS ET MODALITÉS DE FINANCEMENT

5.1 Tarif

Tarif formation (16h)	550 € TTC
Tarif horaire	34,38 € / heure
Frais de dossier (non remboursables)	70 € (ou 2 chèques de 35 €)
Modalités de règlement	Chèque, virement bancaire, SEPA, OPCO (prise en charge directe)

5.2 Financement FAFCEA

Pour les artisans chef(fe)s d'entreprise du secteur de la coiffure-esthétique éligibles au FAFCEA :

- Durée de prise en charge : 64h maximum pour les modelages (16h/stage max)
- Tarif de prise en charge : 30 € / heure → soit 480 € pris en charge sur 550 €
- Reste à charge : 70 € (frais de dossier)
- Conditions : être diplômé(e) d'un CAP esthétique minimum, cotisations URSSAF à jour, inscrit à la Chambre des Métiers, plafond annuel non dépassé
- Remboursement frais annexes : repas (20 €/repas), hébergement (110 €/nuit + PDJ si >100 km), transport 2ème classe SNCF

5.3 Autres modalités de financement

- Fonds propres / autofinancement
- Tout autre OPCO selon le secteur d'activité de l'apprenant

6. CONTENU ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

6.1 Modalités pédagogiques

Méthode	Description
Cours magistraux / Apports théoriques	Exposés, supports projetés, livret stagiaire
Démonstration pratique	La formatrice réalise le protocole complet devant les stagiaires
Pratique en binôme supervisée	Les stagiaires s'entraînent mutuellement sous supervision directe
Jeux de rôle / mise en situation client	Simulation entretien client, remplissage fiche bilan
Quiz / auto-évaluation	QCM théorique en fin de J1 et J2

6.2 Moyens pédagogiques et techniques

- Livret stagiaire complet (théorie + fiches pratiques + planches anatomiques)

- Support de présentation projeté (slides couleur)
- Tables de massage professionnelles (1 table pour 2 stagiaires)
- Huile de sésame bio et huiles essentielles adaptées
- Draps, serviettes, matériel de protection hygiénique
- Planches anatomiques (squelette, muscles, points Marma)
- Fiches bilans et formulaires de consentement client

6.3 Aptitudes et ressources du centre de formation

- Formatrice principale : MUGNIER Morgane– plus de 10 ans d'expérience dans le domaine de l'esthétique,
- Locaux dédiés à la formation au 170 avenue de Frontfrège 13420 GEMENOS espace pratique équipé
- Matériel professionnel renouvelé chaque session

7. CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION – 16 HEURES

MODULE 1 – Théorie et fondements (J1 matin – 4h)

- Philosophie de l'Ayurveda : origines, reconnaissance OMS, intégration dans la vie quotidienne
- Les 3 Doshas : Vata, Pitta, Kapha – constitution Prakriti et déséquilibres
- Les 3 techniques de massage ayurvédique : Abhyanga, Vishesh, Shirodhara
- Les Nadis (canaux subtils) et les Chakras (centres énergétiques)
- Les 108 points Marma : localisation, rôle, cartographie
- Le Prana, le Tejas, l'Ojas – les 16 Srotas et leurs correspondances corporelles
- Anatomie appliquée : squelette (face ant. et post.), groupes musculaires concernés

MODULE 2 – Sécurité, hygiène et relation client (J1 après-midi – 4h)

- Contre-indications absolues : phlébite, fièvre, infections dermiques, fracture récente (<6 mois), grossesse 1er trimestre, maladie grave, varices, cicatrices récentes
- Contre-indications nécessitant autorisation médicale : diabète, cancer, cardiopathies
- Précautions et protocole d'anamnèse : questions santé, fiche bilan, consentement éclairé
- Vocabulaire positif et posture relationnelle
- Préparation du praticien : tenue adaptée, ongles courts, bijoux retirés, ancrage corporel
- Préparation de la table et de l'espace de soin
- Hygiène des mains : lavage avant/après, protection des muqueuses
- Pratique guidée : entretiens client simulés, remplissage de fiches bilans

MODULE 3 – Technique gestuelle Abhyanga (J2 matin – 4h)

- Harmonisation respiratoire praticien/massé : synchronisation, ancrage, qualité du toucher
- Pression dans l'expiration, légèreté du premier contact, chaleur des mains
- Protocole complet corps entier : pieds → jambes → abdomen → bras → dos → tête
- Techniques : effleurages, pétrissages, tapotements, frictions, mouvements circulaires, balavages
- Stimulation des points Marma prioritaires selon les 16 Srotas
- Gestion de la pression et adaptation au type morphologique
- Durée préconisée : 60 minutes minimum
- Pratique en binôme supervisée (J2 matin)

MODULE 4 – Protocole complet et autonomie (J2 après-midi – 4h)

- Massage Abhyanga complet en binôme (chaque stagiaire masse et est massé)
- Débriefing individuel formatrice : corrections posture, pression, qualité gestuelle
- Conseils post-massage : hydratation, repos, suivi client
- Intégration commerciale : comment tarifier, proposer et vendre ce soin en salon
- Questions-réponses libres
- Évaluation finale : mise en situation + QCM
- Remise des attestations de formation

8. DÉROULEMENT JOURNALIER AVEC HORAIRES DÉTAILLÉS

JOUR 1 – Théorie, sécurité et initiation pratique

HORAIRE	CONTENU
08h30 – 09h00	Accueil des stagiaires – Café, présentation du programme, feuilles d'émargement, règlement intérieur
09h00 – 10h30	MODULE 1 – Philosophie Ayurveda, les 3 Doshas, les 3 techniques de massage
10h30 – 10h45	PAUSE
10h45 – 12h15	MODULE 1 (suite) – Points Marma, Nadis, Chakras, Srotas, planches anatomiques
12h15 – 13h15	PAUSE DÉJEUNER (repas non fourni – liste de restaurants à proximité communiquée)
13h15 – 14h45	MODULE 2 – Contre-indications, anamnèse, fiche bilan, hygiène, préparation du praticien
14h45 – 15h00	PAUSE
15h00 – 16h30	MODULE 2 (suite) – Mise en situation entretien client, remplissage fiches bilans
16h30 – 17h30	QCM théorique J1 – Correction collective – Bilan de la journée
17h30	Fin de journée – Feuille d'émargement signée

JOUR 2 – Technique gestuelle et autonomie

HORAIRE	CONTENU
08h30 – 09h00	Accueil – Rappels J1 – Questions issues de la soirée – Feuilles d'émargement
09h00 – 10h30	MODULE 3 – Démonstration complète par la formatrice (protocole Abhyanga 60 min)
10h30 – 10h45	PAUSE
10h45 – 12h15	MODULE 3 (suite) – Pratique en binôme supervisée (protocole partiel, segments ciblés)
12h15 – 13h15	PAUSE DÉJEUNER
13h15 – 15h15	MODULE 4 – Protocole complet en binôme (massage Abhyanga 60 min complet)
15h15 – 15h30	PAUSE
15h30 – 16h00	Débriefing individuel formatrice + corrections ciblées
16h00 – 16h30	Intégration commerciale : tarification, positionnement, proposition client
16h30 – 17h15	Évaluation finale : mise en situation notée (grille d'évaluation) + QCM final

17h15 – 17h30	Remise des attestations – Questionnaire de satisfaction – Clôture
17h30	Fin de la formation – Feuille d'émargement signée

9. MODALITÉS D'ÉVALUATION

9.1 Évaluation des acquis

Évaluation	Moment	Modalité
Positionnement initial	Avant J1	Entretien téléphonique + questionnaire de positionnement
Évaluation formative J1	Fin J1	QCM 20 questions (théorie Ayurveda, contre-indications)
Évaluation pratique finale	Fin J2	Mise en situation : massage Abhyanga 20 min évalué sur grille critériée
QCM final	Fin J2	30 questions – théorie + cas pratiques
Questionnaire satisfaction	Fin J2	Questionnaire anonyme – traité pour amélioration continue

10. SANCTION DE LA FORMATION ET DÉBOUCHÉS

10.1 Sanction de la formation

À l'issue de la formation, les stagiaires ayant satisfait aux évaluations (score $\geq 70\%$ au QCM final ET évaluation pratique jugée satisfaisante sur grille critériée) se voient remettre :

- Une attestation de formation : n°1 Massage Abhyanga (16h)
- Une fiche d'évaluation individuelle détaillant les acquis
- Un livret de techniques récapitulatif

Les stagiaires n'atteignant pas le seuil de validation reçoivent une attestation de présence et peuvent bénéficier d'un rattrapage individuel (modalités à définir au cas par cas).

10.2 Indicateurs de performance

- Taux de satisfaction des stagiaires (questionnaire de fin de formation) : objectif $\geq 85\%$
- Taux de réussite à l'évaluation finale : objectif $\geq 80\%$
- Taux d'abandon en cours de formation : objectif $< 5\%$
- Taux de stagiaires ayant intégré le massage Abhyanga dans leur pratique professionnelle à 3 mois : objectif $\geq 60\%$ (enquête de suivi post-formation)

10.3 Débouchés professionnels

- Intégration du soin Abhyanga à l'offre commerciale de son salon ou institut
- Création d'un tarif dédié (prestation bien-être / soins corps)
- Différenciation concurrentielle sur le marché du bien-être
- Développement d'une clientèle fidèle via des soins à haute valeur perçue
- Possibilité de développer une offre "massage à domicile" ou en spa partenaire

11. FORMALISATION ET DOCUMENTS CONTRACTUELS

Conformément aux dispositions du Code du Travail (articles L.6353-1 et suivants), la formation fait l'objet d'une formalisation complète comprenant :

- Convention de formation professionnelle (signée par les deux parties avant tout démarrage)
- Programme de formation détaillé (le présent document, à signer par l'apprenant)
- Règlement intérieur remis à l'inscription
- Feuilles d'émargement signées demi-journée par demi-journée (archivées 5 ans minimum)
- Questionnaire de positionnement pré-formation
- Attestation de fin de formation et/ou certificat de réalisation
- Questionnaire de satisfaction anonyme
- Facture acquittée après réalisation complète de la formation

Ces documents sont conservés par Morgane Esthétique Bio conformément aux obligations légales et aux exigences Qualiopi.

12. LIEU DE FORMATION

Adresse	170 avenue de Frontfrège 13420 GEMENOS
Description des locaux	Espace de formation dédié, tables de massage professionnelles, salle de cours avec vidéoprojecteur
Accessibilité transports	Car 11 gratuit (Aubagne) arrêt Fontmagne Hôtel Kiriad juste en face du centre ou le B&B hôtel Parking en face du centre 6 places
Accessibilité PMR	place parking handicapé devant le centre de formation
Contact sur place	MUGNIER Morgane 0621110755

SIGNATURES

Pour le centre de formation	L'apprenant(e)
Nom, Prénom : _____	Nom, Prénom : _____
Qualité : Dirigeante / Formatrice	Date : ____/____/____
Date : ____/____/____	Lu et approuvé :
Signature :	Signature :

* La signature de ce document vaut acceptation du règlement intérieur et des conditions générales de formation.