

**Massage Ayurvédique « ABHYANGA »  
Massage du membre inférieur « PADABHYANGA » et massage  
du pied au bol « KANSU  
« Santé, bien-être et relaxation »**

**DURÉE**

- 3 jours – 21 heures

**NOMBRE DE STAGIAIRES**

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)

- Maximum : 14

**ENSEIGNANT**

Yves-Marie DORE - Masseur-Kinésithérapeute D.E. - Praticien en massages  
âyurvédiques - Diplômé d'ostéopathie et Enseignant en yoga postural.

**PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation est destinée aux masseurs-kinésithérapeutes diplômés d'état.

Type d'action de formation au sens de l'article L.6313-1 du Code du Travail, alinéa  
6 : «actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances»

En fin de stage, chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait  
aux tests d'acquisition des connaissances se verra remettre une attestation de  
participation

**OBJECTIFS :**

Acquisition d'un protocole de massage hygiénique et préventif traditionnel  
spécialement orienté vers le bien-être et la relaxation.

Apprentissage de deux techniques spécifiques de massage sur le membre  
inférieur et le pied Introduction aux principes de base de la médecine âyurvédique  
-ou « âyurvéda » -directement applicable au massage (compréhension des  
mécanismes énergétiques liés au massage, choix des huiles en rapport avec les  
constitutions...)

Application au contexte occidental dans le cadre d'exercice de la kinésithérapie  
(DECRET n° 98-879 du 8 octobre 1996, relatif aux actes professionnels et à  
l'exercice de la profession de Masseur-Kinésithérapeute)



Institut National de la Kinésithérapie  
[www.maisondeskines.com](http://www.maisondeskines.com)

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris  
tél. : 01 44 83 46 71

[secretariat@ink-formation.com](mailto:secretariat@ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 80 75



processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualiopi a été délivrée au titre de  
la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Stage essentiellement pratique impliquant la participation active de chaque stagiaire

Démonstrations et apprentissage du massage en ateliers, chaque participant étant tour à tour masseur et massé

## PROGRAMME sur 3 jours

Historique et spécificités des massages «abhyanga », «padabhyanga» et kansu», leur place au sein des autres massages âyurvédiques

Indications et contre-indications, effets.

Apprentissage, zone par zone, du massage «abhyanga» qui permet un massage à l'huile relaxant, hygiénique et préventif de l'ensemble du corps.

Apprentissage des massages « padabhyanga » sur le membre inférieur et «kansu» sur le pied.

Introduction aux principes de base de l'âyurvéda : éléments d'énergétique indienne, théorie du tridosha et notions de constitutions âyurvédiques, conséquences sur les modalités d'application du massage et sur le choix des huiles.

### Programme type d'une journée (à titre indicatif) :

-09.00 – 10.00 : introduction au programme de la journée, théorie sur l'âyurvéda -

10.00 – 12.30 : démonstrations et travail en ateliers : apprentissage du protocole de massage zone par zone Coupeure

-14.00 – 17.00 : démonstrations et travail en ateliers : apprentissage du protocole de massage zone par zone

-17.00 – 17.30 : révisions – synthèse interactive – questions / réponses – prise de notes

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
09.00 – 10.00 Introduction Théorie sur l'âyurvéda	<i>Introduction : historique et spécificités du massage «abhyanga» Éléments d'énergétique indienne La théorie du tridosha</i>	<i>La notion de «constitutions» en médecine âyurvédique Conséquences sur les modalités d'application du massage</i>	<i>Huiles grasses et huiles essentielles : le choix des huiles de massage en fonction du « terrain »</i>
10.00 – 12.30 Démonstration et apprentissage du massage en ateliers	<i>Le massage de la face postérieure du corps</i>	<i>Intégration du massage de la face postérieure du corps Début du massage de la face antérieure du corps</i>	<i>Révision et intégration du protocole complet du massage «abhyanga» Démonstration et pratique des massages du pied « padabhyanga » et « kansu »</i>
Pause			
14.00 – 17.00 Démonstration et apprentissage du massage en ateliers	<i>Suite du massage de la face postérieure du corps Pratique du protocole complet sur la face postérieure du corps</i>	<i>Suite du massage de la face antérieure du corps Intégration du protocole complet</i>	<i>Révision et intégration du programme pratique Révision contrôlée des mouvements les plus difficiles, à la demande, et réponses aux questions sur la théorie et la pratique</i>
17.00 – 17.30 Synthèse et intégration	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>	<i>Révisions Synthèse interactive Prise de notes</i>