

Massage Le Nabhi Me

Né de la tradition ayurvédique et adapté aux besoins modernes, ce protocole unique invite à apaiser le corps et l'esprit en libérant les tensions abdominales et en harmonisant les énergies vitales...

Apprenez un massage doux et enveloppant, une invitation à ralentir, à se reconnecter à soi, et à offrir au ventre, un véritable moment de douceur...

DURÉE

8 heures • 1 jours

FORMAT

Intra-entreprise •
Présentiel*

GROUPE

1 à 4 personnes

PRÉREQUIS

CAP Esthétique

Présentation

Le ventre est une zone intime, sensible, souvent sollicitée par notre rythme de vie et nos émotions.

Le Nabhi Me propose de venir prendre soin de cette zone avec douceur, présence, et écoute.

Cette formation vous invite à découvrir un massage du ventre, à la fois doux, profond et enveloppant, dans lequel le toucher et la respiration s'accorde pour accompagner progressivement le relâchement.

Vous apprendrez à créer un véritable moment de pause en étant attentif au rythme, au ressenti et aux besoins de la personne massée, chaque geste est réalisé avec présence dans une approche respectueuse et bienveillante du corps.

Au-delà de l'apprentissage des différentes manœuvres, cette formation vous permettra de développer une qualité de toucher, une écoute et une fluidité essentielle pour proposer un massage qui laisse toute sa place à la détente et à la reconnection à soi. Le Nabhi Me pourra ainsi, trouver naturellement sa place dans votre pratique, comme un soin à part entière, ou comme une parenthèse complémentaire au sein d'un protocole existant.

Ce que cette formation t'offrira :

- Pour tes clientes : c'est l'opportunité de leur offrir un moment de reconnexion profonde avec leur corps , ou elles pourront :
 - ° **Apaiser leur stress et leurs émotions** en libérant les tensions stockées dans le ventre, ce deuxième cerveau,
 - ° **Améliorer leur digestion et soulager les inconforts** liés aux ballonnements, à la constipation, et aux troubles digestifs,
 - ° **Retrouver un équilibre énergétique**, grâce à une stimulation douce des organes digestifs et une libération des toxines,
 - ° **Vivre une détente globale**, adaptée à leur constitution et besoins spécifiques...
- Pour Toi : c'est l'occasion de :

- ° **S'approprier un protocole ayurvédique** rare, qui allie douceur et efficacité pour un soin unique et personnalisé,
- ° **Maîtriser les manoeuvres**, pour offrir de séances adaptées à chaque profil et à chaque moment de l'année,
- ° **Élargir la clientèle** en proposant un nouveau soin à la carte tout en respectant les contraintes indiquées et besoins variés (stress, digestion, détente...)
- ° **T'enrichir d'un savoir faire bienveillant**, pour accompagner tes clientes dans une démarche de bien-être global, dans un cadre serein et respectueux...

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le/la stagiaire sera capable de :

- Comprendre les spécificités du massage du ventre, le Nabhi Me et son approche, basé sur la douceur, la présence et l'écoute du corps,
- Identifier les principales notions anatomiques liées à la zone abdominale et connaître les précautions nécessaires à sa pratique,
- Créer un espace de soin propice à la détente, au confort et à la confiance,
- Adopter une posture professionnelle, confortable et respectueuse, aussi bien pour le praticien que pour la personne massée,
- Maîtriser les gestes fondamentaux du massage le Nabhi Me (lissages, huites, saccades),
- Acquérir une gestuelle précise permettant de travailler la détente et stimulation musculaire du visage, ainsi que les mains et les avant bras,
- Identifier les effets recherchés du soin sur l'aspect de la peau: teint plus lumineux et plus clair, peau plus souple, fraîche et repulpée,
- Adapter la durée et la tarification de la prestation selon le contexte professionnel
- Etre capable d'intégrer ce soin dans sa pratique professionnelle et de le proposer comme une prestation complémentaire à sa carte de soin,
- Utiliser un outil d'évaluation (quiz de personnalité/dosha) pour personnaliser l'accompagnement du client

Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ

Professionnels du bien-être et de l'esthétique, personnes en reconversion professionnelle.

PRÉREQUIS

CAP Esthétique

Durée et modalité d'organisation

- Durée : 16 heures, soit 2 jours
- Organisation : en présentiel (à confirmer), en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 4 personnes

Déroulé / contenu de la formation

Séquence	Contenu détaillé	Durée	Méthode	Outils / supports	Objectif
Jour 1 - Matin	Accueil, objectifs et déroulé. Origine et tradition du massage au Bol Kansu : histoire, symbolique. Composition, symbolique des métaux, entretien et purification.	4 h	Apports théoriques	Bols Kansu, supports papier	Connaître l'origine, la tradition et les propriétés du Bol Kansu
Jour 1 - Après-midi	Produits utilisés (huile de sésame, huile de pépins de figue de barbarie, huile nigelle, huile de chia, ghee, beurre de karité) et propriétés. Bienfaits et contre-indications. Durée des séances, repères tarifaires, matériel. Démonstration du protocole mains.	4 h	Théorie + démonstration	Huiles (huile de sésame, de nigelle, de chia, de pépins de figues de barbarie) ghee, beurre de karité, bols Kansu	Connaître les bienfaits, contre-indications et produits associés
Jour 2 - Matin	Protocole pratique mains : prise de contact, lissages, pressions, points spécifiques. Mise en pratique guidée en binôme et correction des gestes.	4 h	Pratique encadrée	Bols Kansu, huile de sésame, de nigelle, de chia, de pépins de figues tables/tabourets, ghee, beurre de karité,	Maîtriser le protocole complet du massage des mains
Jour 2 - Après-midi	démonstration puis pratique guidée. protocole complet visage et mains, Quiz de détermination du profil/dosha. Mise en situation professionnelle complète, évaluation à chaud, bilan et attestations.	4 h	Démonstration + pratique + évaluation	Bols Kansu, huiles, ghee, huile de sésame, de nigelle, de chia, de pépins de figues grille d'évaluation, attestations	Maîtriser le protocole visage et valider les acquis

Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel (à confirmer), en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 4 personnes
- Apports théoriques (histoire, tradition, anatomie/énergétique) et démonstrations pratiques
- Mise en pratique encadrée du protocole mains et visage
- Support pédagogique écrit détaillé remis au stagiaire (book de formation)
- Quiz d'auto-évaluation

Modalités de suivi et d'évaluation des acquis

Suivi

- Feuilles d'émargement par demi-journée

Évaluation

- Mise en situation pratique : réalisation du protocole complet (durée 1 heure), observée et évaluée par le formateur
- Grille d'évaluation des acquis en fin de formation (« à chaud »), complétée par le/la stagiaire à l'issue des 2 jours
- Grille d'évaluation de l'impact de la formation (« à froid »), envoyée par email au stagiaire 1 mois après la formation
- Attestation de stage remise à l'issue de la formation

Tarifs

350 €

par jour et par personne
Formation individuelle

280 €

par jour et par personne
À partir de 2 apprenants

Modalités et délais d'accès

L'accès à la formation est conditionné à la complétion du dossier de candidature. L'ensemble des documents doit être retourné au minimum 5 jours avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est ouverte aux personnes en situation de handicap. Merci de contacter au préalable notre référente handicap afin d'étudier ensemble les adaptations nécessaires.

Référente handicap

Aurélie Milhau - 06 98 21 27 07 - contact@minibeaute-formations.com

Contact

Aurélie Milhau

06 98 21 27 07 - contact@minibeaute-formations.com

** Modalité présentielle à confirmer.*