

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIRET: 833 580 814 00014

NDA: 75240263124

TVA non applicable, art 293B du CGI

Présentation Formation Massage Crânien Indien

Présentation

Directement inspiré des rituels de beauté et de santé de l'Inde ancienne, ce soin se concentre sur les zones qui accumulent le plus de tensions quotidiennes : le haut du dos, les épaules, le cou et la tête. C'est le massage du "lâcher-prise" par excellence. Rapide à installer et ne nécessitant pas obligatoirement le déshabillage complet, il offre une flexibilité maximale pour votre structure.

C'est un incontournable absolu pour enrichir votre carte, idéal pour les personnes actives, stressées ou souffrant de fatigue mentale. Sa force réside dans sa double action : une relaxation nerveuse immédiate doublée d'une revitalisation énergétique puissante.

Vertus Physiques et Capillaires

- Soulage efficacement les raideurs accumulées au niveau des trapèzes, du haut du dos, des cervicales et de la mâchoire.
- Stimule la circulation sanguine locale, favorisant ainsi la pousse, la vitalité et l'éclat des cheveux.
- Aide à apaiser les céphalées de tension et les pressions oculaires grâce aux manœuvres de lissage et de pression ciblées.

Bienfaits Psychiques et Émotionnels

- Lâcher-prise mental immédiat : Calme le flux incessant des pensées, réduisant drastiquement la fatigue mentale et la charge cognitive.
- Diminution du stress et de l'anxiété : Régule le système nerveux en favorisant la production d'endorphines, procurant une sensation de paix intérieure.
- Amélioration du sommeil : En apaisant le système nerveux central, il facilite l'endormissement et améliore la qualité du sommeil réparateur.

Bienfaits Énergétiques (Holistiques)

- Clarté d'esprit et concentration : Relance la circulation de l'énergie (Prana) vers le cerveau, améliorant la vigilance et la clarté mentale.
- Rééquilibrage des Marmas : La stimulation des points d'énergie subtils sur le crâne et le visage libère les blocages énergétiques et réharmonise le corps et l'esprit.

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIRET: 833 580 814 00014

NDA: 75240263124

TVA non applicable, art 293B du CGI

Formation Massage Crânien Indien Inspiré du Shirotchampi

Intitulé de la formation

Massage Crânien Indien Traditionnel – Inspiré du Shirotchampi, adapté sur table: l'art du massage de la tête, de la nuque et du haut du corps.

Nature de la formation

Formation professionnelle en présentiel dédiée à l'apprentissage du Massage Crânien Indien, méthode traditionnelle indienne combinant le travail énergétique et physique sur le haut du corps. La formation est centrée sur la maîtrise des rythmes alternés, la stimulation des points d'énergie (Marma) et l'ergonomie du praticien sur la table, en position assise et debout. La formation alterne apports théoriques, démonstrations techniques commentées et pratiques supervisées en binômes pour une intégration immédiate.

Objectif professionnel de la formation

Permettre aux stagiaires de réaliser de manière autonome, sécurisée et fluide un protocole traditionnel d'une durée de 45 à 60 minutes, en adaptant le rythme et la pression au besoins du receveur, dans le respect du cadre du massage bien-être.

Objectifs pédagogiques

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

- Accueillir un client et réaliser une anamnèse adaptée au massage bien-être.
- Identifier les contre-indications spécifiques et adapter sa pratique.
- Installer correctement le receveur (en position assise et/ou allongée) .
- Adopter une posture juste, souple et un ancrage corporel efficace.
- Réaliser les manœuvres spécifiques du massage crânien indien (frictions, lissages, percussions douces, tractions douces des cheveux, pressions des points Marmas).
- Enchaîner un protocole fluide, rythmé et structuré sur le haut du corps.
- Ajuster pression, rythme (alternance de dynamisme et de douceur) et intention selon les besoins du receveur.
- Intégrer le massage crânien indien dans une pratique professionnelle (seul ou combiné).

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIRET: 833 580 814 00014

NDA: 75240263124

TVA non applicable, art 293B du CGI

Public visé

- Professionnels du massage et du bien-être
- Esthéticien·nes confirmé·es
- Praticien·nes massage
- Personnes en reconversion disposant de bases en anatomie

Prérequis

- Être à l'aise avec le toucher et le contact direct avec les cheveux et le cuir chevelu.

Durée et organisation

- Durée totale : 16 heures.
- Organisation : 2 jours consécutifs – 8h/jour.
- Formation en présentiel.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques sur la tradition ayurvédique et l'approche énergétique.
- Démonstrations pas à pas des techniques de pressions et de rythmes spécifiques.
- Pratique intensive en binômes (donner et recevoir pour intégrer le ressenti).
- Corrections individualisées de l'ancrage et du positionnement des mains.

Modalités d'évaluation

- Observation continue des gestes et du rythme par la formatrice.
- Évaluation finale : Réalisation d'un protocole Massage Crânien Indien complet sur son binôme.
- Validation de la fluidité, du respect du rituel et de la précision des points énergétiques.

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIRET: 833 580 814 00014

NDA: 75240263124

TVA non applicable, art 293B du CGI

Moyens pédagogiques et techniques

Moyens pédagogiques

- Support de cours illustré remis à chaque participant
- Apprentissage en binôme
- Démonstrations sur modèle

Moyens techniques

- Tables de massage
- Draps et serviettes
- Supports ergonomiques
- Salle adaptée à la pratique

Compétences visées

- Réaliser un rituel massage complet et authentique.
- Maîtriser les variations de rythmes (du massage dynamique au calme absolu).
- Travailler la zone haute du corps de manière ciblée sans fatigue.

Sanction de la formation

- Certificat de formation délivré après validation des acquis

Matériel à prévoir

- Draps/serviettes
- Tenue souple et confortable
- Nécessaire pour s'attacher les cheveux
- Bloc-notes/stylo
- Repas non fourni, possibilité de se restaurer aux alentours (Le Fournil, Hyper U...)

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIRET: 833 580 814 00014

NDA: 75240263124

TVA non applicable, art 293B du CGI

Jour 1 – Philosophie, Posture & Techniques (face postérieure et début face antérieure) (8h)

Matin – Fondements du Massage, Ancrage, Pratique (4h)

- Accueil des participants, présentation de la formatrice et des objectifs.
- Histoire et Origines : Du massage des mères indiennes (Champi / shampoing) au soin moderne de libération du stress (Shiro / tête).
- Philosophie Ayurvédique : Introduction rapide au concept du Prana (énergie vitale) et rôle du haut du corps dans la clarté mentale.
- Ergonomie du Praticien (Travail sur table/ Assis/Debout) : Apprendre à monter sur la table en légèreté.
- Préparation du soin : Choix des huiles, règles d'hygiène et indications/contre-indications spécifiques.
- Prise de contact, placement du souffle.
- Travail de la nuque (splénius, semi-tendineux, sous-occipitaux) et des trapèzes en poids de corps sur la table : Effleurages profonds, pétrissages vigoureux et pressions glissées sur les muscles posturaux.

Après-midi – Pratique : Libération de l'Axe Épaules-Nuque et Frictions du Cuir chevelu (4h)

- Mobilisations et étirements des épaules.
- Détente des muscles de la ceinture scapulaire (coiffe des rotateurs, grand rond, rhomboïdes, élévateur de la scapula)
- Travail de la nuque et de la base occipitale : Manœuvres d'étirement léger, pressions avec les pouces et lissages
- Le Cuir Chevelu, partie postérieure : Apprentissage des frictions rythmées du Shirotchampi avec paumes des mains, phalanges, bout des doigts, mouvements circulaires pour décoller le cuir chevelu et stimuler la microcirculation, tractions douce des cheveux, shampoing.
- Feedback de fin de journée.

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIRET: 833 580 814 00014

NDA: 75240263124

TVA non applicable, art 293B du CGI

Jour 2 – Marmas, Massage du Visage et Intégration Holistique (8h)

Matin – Pratique : Cuir Chevelu , Visage et Points Marma (4h)

- Révisions du Jour 1
- Questions/réponses
- Le cuir chevelu, partie antérieure : Manœuvres avancées de pressions sur points Marma (activation énergétique) , tractions douces des cheveux à la racine (effet de décompression cutanée), shampoing, frictions vives (active la microcirculation)
- Étirement nuque
- Travail précis sur les SCM, scalènes, trapèze supérieur pour une détente profonde.
- Le Visage : Lissages des zones de tension (front, sourcils, mâchoires), étirements et lissages du pourtour de l'oreille (travail du nerf vague pour apaiser).
- Cartographie et protocoles des Points Marma : Localisation exacte et technique de digito-pression douce sur les points sacrés pour calmer le système nerveux.

Après-midi – Enchaînement Complet et Validation (4h)

- Structurer l'alternance parfaite entre les manœuvres stimulantes du début et l'extrême douceur de la fin du rituel.
- Évaluation finale : Réalisation du soin complet validant la posture, le rythme traditionnel et l'enchaînement technique.
- Bilan de fin de formation et remise des certificats.