

Zebr'elle - Stéphanie Vasseur
27 Rue de Sénéfontaine
60155 St Léger en Bray
www.stephaniezebrelle.fr
N° SIRET 525 094 454 00028
N° Formateur 32 60 03825 60
Certificat Qualiopi 831211-1



LE SOCIO-AYURVEDA

*Adapter les principes et les techniques de toucher inspirés de l'Ayurveda
aux pratiques de la socio-esthétique*

Formation co-animée par :

Theesan VIVEKANANTHAN

Praticien en Ayurveda – Formateur

Stéphanie VASSEUR

Socio-esthéticienne – Formatrice

Public : Socio-esthéticiennes

Nombre maximum de participants : 8

Durée : 2 journées de 7 heures, soit 14 heures

Dates : 28 et 29 juin 2027

Lieu : Résidence Domitys – Beauvais

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

L'Ayurveda propose une approche traditionnelle du toucher fondée notamment sur la qualité du contact, le rythme, la fluidité du geste, et l'attention portée aux sensations corporelles.

La socio-esthéticienne utilise elle aussi le toucher comme outil professionnel dans ses prestations de confort et de bien-être. Elle intervient toutefois auprès de publics et dans des contextes variés, nécessitant une capacité d'adaptation constante.

Cette formation propose d'explorer certains principes de l'Ayurveda et de les mettre en lien avec la pratique de la socio-esthétique.

Les participantes découvrent notamment les notions de **doshas**, les caractéristiques traditionnellement associées à leurs situations d'excès, ainsi que les **marmas** comme repères issus de la tradition ayurvédique.

Une place importante est consacrée à l'expérimentation du toucher : ressentir la qualité du contact, explorer différentes pressions et différents rythmes, observer les réactions corporelles et apprendre à adapter sa gestuelle.

La formation ne repose pas sur l'apprentissage d'un protocole de massage figé. Elle vise au contraire à développer la capacité de la socio-esthéticienne à **observer, ressentir et adapter son toucher** dans le cadre de sa pratique professionnelle.

Les apprentissages sont d'abord expérimentés entre participantes puis transposés dans de **véritables situations de socio-esthétique auprès de modèles**, dans le cadre de la résidence accueillant la formation.

Cette mise en situation permet de travailler l'installation, la prise de contact, la qualité du toucher, l'adaptation de la pression et du rythme, la communication avec la personne et l'ajustement de la prestation ainsi que de son ergonomie.

La formation ne prépare pas au métier de praticien en Ayurveda et ne vise pas l'acquisition de compétences diagnostiques ou thérapeutiques.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les principaux principes de l'Ayurveda utiles à la compréhension du toucher étudié.
- Identifier les caractéristiques générales des trois doshas et les notions traditionnellement associées à leurs situations d'excès.
- Identifier les principaux repères corporels abordés dans l'étude des marmas.
- Expérimenter différentes qualités de toucher inspirées de l'Ayurveda.
- Maîtriser différentes modalités de contact, de pression, de rythme et de fluidité.
- Observer les réactions de la personne pendant une prestation.
- Adapter leur gestuelle au contexte de la socio-esthétique.
- Construire une séquence de toucher cohérente à partir des techniques expérimentées.
- Mobiliser ces apprentissages dans une situation réelle de socio-esthétique.
- Identifier les limites de leur intervention professionnelle.

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

À l'issue de la formation, les participantes seront capables de :

- Installer une personne dans des conditions adaptées de confort et d'ergonomie.
- Établir une prise de contact progressive et adaptée.
- Utiliser différentes qualités de toucher.
- Faire varier la pression, le rythme, la vitesse et l'amplitude du geste.
- Maintenir une continuité et une fluidité dans le contact.
- Observer les réactions verbales et non verbales de la personne.
- Ajuster leur gestuelle en fonction de ces observations.
- Construire une séquence de toucher non protocolaire à partir des techniques étudiées.
- Adapter leur pratique au contexte réel de la socio-esthétique.
- Respecter les limites de leur champ professionnel.
- Analyser leur pratique et identifier leurs axes de progression.

LES SPÉCIFICITÉS DU SOCIO-AYURVEDA

Le **Socio-Ayurveda** proposé dans cette formation constitue une transposition de certains principes issus de l'Ayurveda dans le contexte professionnel de la socio-esthétique.

Il repose sur quatre axes :

1. COMPRENDRE

Découvrir certains principes de l'Ayurveda et leur place dans la tradition du toucher.

2. RESSENTIR

Expérimenter le toucher afin de prendre conscience :

- De la qualité du contact ;
- De la pression ;
- Du rythme ;
- De la vitesse ;
- De la continuité ;
- De la fluidité ;
- De la présence des mains.

3. OBSERVER

Apprendre à observer les réactions de la personne pendant la prestation :

- Réactions corporelles ;
- Confort exprimé ;
- Communication verbale ;
- Communication non verbale ;
- Evolution du ressenti.

4. ADAPTER

Modifier sa pratique en fonction :

- Du contexte ;
- De l'installation ;
- Des réactions observées ;
- De la pression ;
- Du rythme ;
- De la durée ;
- Des attentes exprimées.

Le Socio-Ayurveda n'est donc pas enseigné comme un protocole rigide mais comme une approche permettant à la professionnelle de développer une qualité de toucher et une capacité d'adaptation propre à la socio esthétique.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1

MATIN

1. DÉCOUVRIR L'AYURVEDA

- Origines et repères historiques de l'Ayurveda.
- Principes fondamentaux utiles à la compréhension de la formation.
- Place du toucher dans la tradition ayurvédique.
- Présentation des trois doshas : Vata, Pitta et Kapha.
- Caractéristiques générales associées aux trois doshas.
- Notion d'équilibre et d'excès.
- Caractéristiques traditionnellement associées aux situations d'excès.
- Utilisation de ces notions comme repères de découverte et d'observation.
- Limites de l'utilisation des doshas dans la pratique de la socio-esthétique.

2. DÉCOUVRIR LES MARMAS

- Origine et place des marmas dans la tradition ayurvédique.
- Présentation des repères corporels étudiés pendant la formation.
- Localisation des principaux marmas abordés.
- Découverte par le toucher.
- Différentes modalités de contact.
- Pression, maintien et relâchement.
- Précautions d'utilisation.
- Limites de l'utilisation des marmas dans le cadre professionnel de la socio-esthétique.

Mise en pratique

Expérimentation entre participantes sous la supervision des formateurs.

APRÈS-MIDI

3. LE TOUCHER : RESSENTIR AVANT D'AGIR

Explorer les qualités du toucher

- Prise de contact.
- Présence des mains.
- Continuité du contact.
- Lenteur et rapidité.
- Variation du rythme.
- Variation de la pression.
- Amplitude du mouvement.
- Fluidité.
- Alternance des deux mains.
- Gestes enveloppants.

Exercices pratiques

Les participantes expérimentent différentes modalités de toucher et identifient leurs effets sur leur propre perception.

Analyse

- Qu'est-ce que je ressens ?
- Qu'est-ce qui change lorsque je modifie la pression ?
- Qu'est-ce qui change lorsque je modifie le rythme ?
- Comment maintenir un contact continu ?
- Comment passer d'un geste à un autre sans rupture ?

4. EXPLORER LES MODALITÉS DE TOUCHER

Démonstrations puis expérimentations :

- Effleurages ;
- Glissés ;
- Mouvements circulaires ;
- Pressions ;
- Gestes enveloppants ;
- Variations de rythme ;
- Variations de pression ;
- Transitions entre les gestes.

L'objectif est de permettre aux participantes de **ressentir puis de reproduire différentes qualités de toucher**, plutôt que de mémoriser une succession de gestes imposés.

JOUR 2

MATIN

5. DE L'EXPÉRIMENTATION À LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Réactivation des acquis

- Retour sur les expériences de la première journée.
- Révision des repères ayurvédiques étudiés.
- Révision des marmas étudiés.
- Révision des différentes qualités de toucher.

Adapter son geste

- Modifier la pression.
- Modifier le rythme.
- Modifier la vitesse.
- Modifier l'amplitude.
- Adapter la durée.
- Adapter l'installation.
- Modifier une séquence en fonction du contexte.
- Savoir interrompre ou modifier un geste.

7. OBSERVER ET ADAPTER

Identifier les réactions de la personne

- Expression du confort ou de l'inconfort.
- Communication verbale.
- Communication non verbale.
- Modification du rythme respiratoire observable.
- Attitude corporelle.
- Demande de modification pendant la prestation.

Adapter sa pratique

À partir de situations professionnelles :

- Que puis-je observer ?
- Qu'est-ce que cela m'indique sur le confort de la personne ?
- Que puis-je modifier dans mon geste ?
- Dois-je ralentir ?
- Modifier la pression ?
- Modifier la position ?
- Modifier la durée ?
- Interrompre la prestation ?

7. MISE EN SITUATION RÉELLE EN SOCIO-ESTHÉTIQUE

Les participantes mettent en pratique les apprentissages auprès de **modèles accueillis dans la résidence**, dans le respect de leur consentement, de leur confort et du cadre de la prestation.

Avant la prestation

- Présentation de la prestation.
- Recueil des attentes.
- Installation.
- Vérification du confort.
- Préparation du matériel.

Pendant la prestation

La participante expérimente :

- La prise de contact ;
- La qualité du toucher ;
- Les différentes modalités de pression ;
- Le rythme ;
- La fluidité ;
- Les transitions ;
- L'observation des réactions ;
- L'adaptation de la gestuelle.

Après la prestation

- Recueil du ressenti du modèle.
- Observation des éléments ayant facilité ou gêné la prestation.
- Analyse de la pratique.
- Ajustements proposés par les formateurs.

APRÈS-MIDI

8. CONSTRUIRE UNE SÉQUENCE DE SOCIO-AYURVEDA

À partir des techniques étudiées, chaque participante construit une séquence de toucher adaptée à une situation de socio-esthétique.

Elle choisit notamment :

- Les qualités de toucher ;
- Le rythme ;
- La pression ;
- Les gestes utilisés ;
- Les transitions ;
- La durée ;
- Les modalités d'installation.

Mise en pratique

Réalisation de la séquence auprès d'un modèle ou en binôme selon les possibilités d'organisation de la séance.

Analyse

- Cohérence des choix.
- Qualité du contact.
- Maîtrise de la gestuelle.
- Adaptation de la pression.
- Adaptation du rythme.
- Observation de la personne.
- Capacité à modifier sa pratique.

9. ADAPTER LE SOCIO-AYURVEDA AUX CONTEXTES D'INTERVENTION

Études de situations professionnelles :

- Intervention auprès d'une personne âgée ;
- Intervention en établissement ;
- Intervention dans le cadre d'une prestation individuelle ;
- Personne ayant des capacités physiques différentes ;
- Personne exprimant une préférence concernant le toucher ;
- Personne demandant une modification de la prestation.

Pour chaque situation :

- Identifier le contexte ;
- Identifier les contraintes ;
- Choisir les modalités de toucher adaptées ;
- Identifier les précautions ;
- Déterminer les adaptations nécessaires ;
- Identifier les limites de son intervention.

10. ANALYSE DE PRATIQUE ET INTÉGRATION PROFESSIONNELLE

- Retour sur les mises en situation.
- Analyse des choix effectués.
- Identification des difficultés rencontrées.
- Échanges entre participantes.
- Conseils individualisés des formateurs.
- Identification des possibilités d'intégration dans les prestations de socio-esthétique.
- Identification des situations nécessitant une adaptation ou un report de la prestation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques ciblés.
- Démonstrations par les formateurs.
- Expérimentations corporelles.
- Exercices pratiques progressifs.
- Travail en binôme.
- Expérimentation entre participantes.
- Mises en situation auprès de modèles.
- Études de situations professionnelles.
- Analyse des ressentis.
- Analyse de pratique.
- Corrections individualisées.
- Échanges d'expériences.
- Co-construction d'une séquence de toucher.

La pédagogie privilégie une progression en quatre étapes :

COMPRENDRE → RESSENTIR → EXPÉRIMENTER → ADAPTER

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Salle adaptée à la pratique.
- Tables de massage.
- Huiles végétales.
- Linge et matériel nécessaire à l'installation.
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires.
- Fiches pratiques.
- Supports visuels.
- Vidéoprojecteur.
- Modèles issus du contexte de la socio-esthétique.
- Grilles d'observation et d'analyse de pratique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation

Questionnaire de positionnement

Permettant d'identifier :

- L'expérience professionnelle ;
- Les connaissances initiales concernant l'ayurveda ;
- Les connaissances concernant les techniques de toucher ;
- Les attentes ;
- Les situations professionnelles rencontrées.

Pendant la formation

Évaluation formative au travers :

- Des exercices pratiques ;
- De l'expérimentation entre participantes ;
- De l'observation des gestes ;
- Des mises en situation ;
- Des échanges et analyses de pratique ;
- Des corrections individualisées.

ÉVALUATION FINALE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Chaque participante réalise une séquence de toucher dans une situation de socio-esthétique.

La grille d'évaluation porte notamment sur :

- Installation ;
- Qualité de la prise de contact ;
- Maîtrise de la gestuelle ;
- Pression ;
- Rythme ;
- Fluidité ;
- Continuité du contact ;
- Observation de la personne ;
- Capacité d'adaptation ;
- Communication ;
- Respect du confort ;
- Posture professionnelle ;
- Respect des limites du champ d'intervention.

La participante est ensuite invitée à expliquer ses choix et à identifier les adaptations qu'elle pourrait réaliser.

En fin de formation

- Questionnaire d'évaluation des acquis.
- Évaluation pratique.
- Questionnaire de satisfaction.

ADAPTATION AUX PUBLICS ET AUX SITUATIONS

La formation étant destinée exclusivement aux socio-esthéticiennes, les exemples, exercices et mises en situation sont construits à partir de situations professionnelles propres à la socio-esthétique.

La mise en situation auprès de modèles permet de confronter les apprentissages à une situation réelle et d'ajuster les pratiques en fonction des caractéristiques de la personne, de son confort et de ses capacités.

En cas de situation particulière nécessitant une adaptation, les modalités pédagogiques et les conditions de pratique peuvent être ajustées en lien avec la référente handicap de Zebr'elle.

CE QUE CETTE FORMATION N'EST PAS

Cette formation :

- Ne prépare pas au métier de praticien en Ayurveda ;
- Ne délivre pas de qualification de praticien en Ayurveda ;
- Ne permet pas de poser un diagnostic ayurvédique ;
- Ne permet pas d'établir un bilan des doshas dans un objectif diagnostique ;
- Ne forme pas à une prise en charge thérapeutique ;
- Ne se substitue pas à une prise en charge médicale ou paramédicale ;
- Ne permet pas d'intervenir au-delà du champ professionnel de la socio-esthétique.

Les doshas et les marmas sont abordés comme des **éléments issus de la tradition ayurvédique** permettant d'enrichir la compréhension et l'expérimentation du toucher. Ils ne sont pas utilisés à des fins diagnostiques ou thérapeutiques.

RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, la participante est capable de :

- Expliquer les principaux principes ayurvédiques étudiés ;
- Identifier les caractéristiques générales des trois doshas et les notions d'excès abordées ;
- Localiser les principaux marmas étudiés ;
- Expérimenter différentes qualités de toucher ;
- Maîtriser différentes modalités de pression, de rythme et de contact ;
- Observer les réactions d'une personne pendant une prestation ;
- Adapter sa gestuelle au contexte ;
- Construire une séquence de toucher cohérente sans appliquer un protocole rigide ;
- Mobiliser les techniques étudiées dans une situation réelle de socio-esthétique ;
- Analyser sa pratique et identifier ses axes de progression ;
- Respecter les limites de son champ professionnel.

DOCUMENTS REMIS

- Support pédagogique.
- Attestation de formation.
- Certificat de formation.