



# Rituel de massage indien

## Marma 1

**NOUVEAUTÉ****PRÉSENTIEL****SUR-MESURE****INTER ENTREPRISE**

## Objectif de formation

À l'issue de la formation, la participante sera capable d'identifier les zones clés de tension situées à l'arrière du corps (dos et jambes) et de réaliser un protocole de modelage Marma favorisant la détente musculaire et la relaxation profonde, dans le respect des pratiques esthétiques.

## Programme

Issu de la tradition ayurvédique, le soin Marma est un massage énergétique ciblé qui agit sur des points vitaux du corps appelés *Marma*. Par des pressions douces, précises et rythmées, ce soin favorise la libre circulation de l'énergie, libère les tensions profondes et soutient l'équilibre global du corps et de l'esprit.

### Jour 1

- Présentation de l'approche Marma et de son ancrage dans la tradition ayurvédique (vision non médicale).
- Compréhension des effets du modelage sur le bien-être corporel et la détente musculaire.
- Étude anatomique simplifiée : zones de tensions courantes du dos et des jambes.
- Découverte et repérage des zones clés (points de contact et lignes de pression).
- Prise en main des gestes fondamentaux : rythme, respiration, centrage, position du praticien.

### Jour 2

- Apprentissage des manœuvres du protocole complet (arrière du corps).
- Gestion de la fluidité et de la continuité du soin.
- Construction d'une séance harmonieuse et équilibrée.
- Entraînement en binôme sous supervision du formateur.
- Conseils de mise en pratique en cabine, création d'une ambiance relaxante, valorisation du soin auprès de la clientèle.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Esthéticienne, spa praticienne, professionnels du bien-être

### Durée

2 Jours dont 16 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

620 € par stagiaire

### Adresse

#### **Brest - CIEL BRETAGNE**

Rue du Gué Fleuri,  
B.P 35,

29480 Le Relecq Kerhuon

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

- Décrire les principes fondamentaux du massage Marma et ses bienfaits dans une approche bien-être.
- Identifier les principales zones Marma de l'arrière du corps et leur influence sur la détente musculaire
- Réaliser le protocole complet Marma niveau 1 (dos et jambes) dans le respect des règles d'hygiène, de confort et de sécurité
- Adapter sa posture professionnelle et sa communication pour instaurer une relation bienveillante et relaxante.

## ► PRÉSENTIEL

### Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité : évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation - Attestation de formation

### Modalités pédagogiques

Approche théorique et pédagogie participative - Cas concrets d'application.

## Les sessions



### Le Relecq Kerhuon

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 15/12/2025

*Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*



## Contacts



### ACCUEIL FORMATIONS esthétique et Bien-être

[esthetique@formation.finistere.cci.fr](mailto:esthetique@formation.finistere.cci.fr)

CIEL BRETAGNE Brest - N° SIRET 13002293200060 - N° d'activité 53290897729

Rue du Gué Fleuri, B.P. 35, - 29480 Le Relecq Kerhuon

Tél. : 02 98 30 45 75 - [cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh](mailto:cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



CCI FORMATION  
BRETAGNE