



Rituel de massage indien

Marma 3

NOUVEAUTÉ

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

À l'issue de la formation, la participante sera capable de maîtriser le protocole Marma Visage dans une approche esthétique et bien-être, et d'intégrer les techniques des trois niveaux (dos, jambes, avant du corps, visage) pour proposer un soin complet favorisant la relaxation et la revitalisation.

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 – Apprentissage des bases du Marma Visage

- Introduction à la philosophie du Marma Visage et à ses effets sur la détente et l'éclat.
- Étude des zones clés du visage : repérage, sens de travail, respiration.
- Apprentissage des manœuvres de base : pressions douces, lissages, enveloppements.
- Travail sur la posture, le rythme et la fluidité du geste.
- Mise en pratique guidée en binôme

Jour 2 – Intégration et évaluation complète

- Révision et perfectionnement des gestes du Marma Visage.
- Enchaînement global : combinaison des niveaux 1, 2 et 3 pour un soin corps + visage (~1h30).
- Évaluation pratique : maîtrise du protocole, posture, fluidité, gestion du temps.
- Échanges et validation des acquis.
- Conseils d'intégration du soin dans une carte de prestations spa/institut.

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

Modalités d'entrée

L'accès à la formation **Rituel de massage indien - Marma 3** est conditionné par :

Avoir validé les formations **Rituel de massage indien - Marma 1 et Marma 2** ou justifier de compétences équivalentes dans la pratique des points Marma et des bases de l'ayurveda

Être **professionnel(le) du bien-être, de l'esthétique ou du massage**, ou en cours de professionnalisation dans l'un de ces domaines

Disposer des **prérequis techniques** nécessaires à la pratique d'un soin corporel (hygiène, posture professionnelle, relation client)

Les sessions



Le Relecq Kerhuon

- 4 et 5 mai 2026

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

• Décrire les principes du modelage Marma Visage et ses bienfaits esthétiques. • Identifier et localiser les zones de stimulation du visage. • Appliquer les manœuvres spécifiques de pression, lissage et enveloppement. • Adapter la gestuelle selon la morphologie et les besoins de confort. • Combiner les techniques des niveaux 1, 2 et 3 pour un soin global harmonieux

► 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.

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

Contacts



ACCUEIL FORMATIONS esthétique et Bien-être

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



**CCI FORMATION
BRETAGNE**