

177 chemin de la Piole - 30360 Vézénobres

Tél: 0627835899

N° Siren : 51512319800027

Déclaration d'activité n° 76300453630

PROGRAMME

« Formation Massage Femme Enceinte »

Offrez aux femmes enceintes un véritable moment de détente et de soin grâce à des techniques de massage sûres, enveloppantes et profondément apaisantes. Cette formation vous permet de développer une spécialité recherchée et de renforcer votre expertise avec une approche globale du bien-être maternel, avant, pendant et après l'accouchement.

Grâce à cette formation, vous serez capable d'offrir un massage prénatal professionnel, bienveillant et personnalisé, qui se distingue par sa sécurité, son efficacité et sa capacité à créer un véritable moment de bien-être et de sérénité pour vos clientes.

Faites la différence dans votre pratique et accompagnez les futures mamans avec confiance, compétence et sensibilité.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser des techniques de massage prénatal sûres et adaptées à chaque étape de la grossesse.
- Comprendre l'anatomie et la physiologie de la femme enceinte pour assurer un massage efficace, sécurisant et respectueux.
- Identifier et soulager les tensions musculaires et articulaires courantes pendant la grossesse, notamment au niveau du dos, des lombaires, de la nuque et des jambes.

- Développer la capacité à favoriser la relaxation profonde, le bien-être et la sérénité de la future maman.
- Apprendre à pratiquer le rituel du Rebozo avec précision, bienveillance et sécurité, au service du bien-être de la femme enceinte.
- Appliquer des protocoles personnalisés pour préparer le corps à l'accouchement et accompagner la récupération postnatale.
- Adopter une posture professionnelle et bienveillante pour offrir un accompagnement respectueux, sécurisant et confortable.
- Développer une approche globale et consciente du massage prénatal afin de renforcer son expertise et se démarquer dans sa pratique professionnelle.

DURÉES

La formation au massage Femme enceinte se déroule sur 21 heures.

Les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 sur les 3 jours, avec une pause déjeuner de 1h00.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout public.

- À titre personnel pour pratiquer le massage dans le cadre familial.
- À titre professionnel pour enrichir et diversifier votre pratique

PRE-REQUIS A LA FORMATION :

- Aucun

INTERVENANT(S)

Formatrice experte en Massage Femme Enceinte

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation au massage Femme Enceinte repose sur une approche pratique et immersive, alternant démonstrations, exercices en binôme et mises en situation réelles pour maîtriser les techniques de massage prénatal. Les contenus théoriques abordent l'anatomie et la physiologie de la femme enceinte, les précautions à respecter et les bonnes pratiques pour un massage sûr et bienveillant. Chaque participant bénéficie d'un

accompagnement personnalisé avec des conseils sur la posture, les gestes et la technique, et dispose de supports pédagogiques pour continuer à progresser après la formation. Cette méthode permet de développer à la fois compétence, confiance et sensibilité, pour offrir un massage prénatal professionnel, sécurisant et profondément apaisant.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Chaque participant reçoit un manuel de formation complet et interactif, conçu pour rendre l'apprentissage à la fois clair et concret. Il contient schémas explicatifs, photos illustrant chaque manœuvre et enchaînement, accompagnés de commentaires précis, ainsi que des espaces pour prendre ses propres notes et ressentis.

Ce support permet aux stagiaires de maîtriser progressivement les manœuvres, d'assurer la traçabilité de leurs apprentissages et de développer une autonomie complète et sécurisée dans la pratique à l'issue de la formation.

MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

L'ensemble du matériel nécessaire au bon déroulement de la formation est mis à disposition des participants pendant toute la durée du stage : tables de massage, tabourets ergonomiques, protections jetables, huiles ou crèmes adaptées à la formation au massage femme enceinte, cotons et serviettes. Ces équipements garantissent des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, dans le respect de l'hygiène et du confort.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis a lieu en fin de formation, lors d'une mise en situation professionnelle où chaque stagiaire réalise le massage Femme Enceinte d'1h00.

Elle porte notamment sur les critères suivants :

- Préparer et organiser son poste un espace de soin sécurisant et confortable pour la femme enceinte, en tenant compte des règles d'hygiène, de travail dans le cadre de prestations de bien-être en respectant les règles d'hygiène, de confort et de sécurité spécifiques à la femme enceinte.
- Identifier les besoins physiques et émotionnels des femmes enceintes tout au long des trois trimestres de la grossesse.
- Comprendre les étapes de l'évolution du bassin avant, pendant et après la naissance afin d'adapter la pratique du massage.
- Réaliser des massages spécifiques et sécurisés du dos, des flancs, de la ceinture scapulaire et pelvienne, des jambes, du buste, des bras et du haut du corps.

- Adapter la pratique du massage en position latérale, en tenant compte du confort et de l'état de la future maman.
- Pratiquer le rituel du Rebozo de manière respectueuse, sécurisée et adaptée.
- Maîtriser les techniques manuelles et les gestes de base du massage prénatal.
- Être capable de concevoir et de réaliser un soin personnalisé d'une durée de 30 minutes, 1 heure ou 1 heure 30, en fonction des besoins de la femme enceinte.

L'évaluation est conduite par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation formalisée, permettant de mesurer précisément l'atteinte des objectifs pédagogiques et de s'assurer que chaque stagiaire reparte autonome et capable de proposer un soin harmonieux, fluide et énergisant.

VALIDATION

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

DÉROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

RAPPEL : Durant ces 3 jours intensifs, chaque bénéficiaire reçoit une supervision constante : chaque erreur est rectifiée immédiatement et autant de fois que nécessaire pour garantir l'excellence.

Jour 1

Matin

- Présentation des participants et de la formatrice.
- Présentation de la formation, de ses objectifs et de son déroulé.
- Les précautions, contre-indications et bénéfices du massage de la femme enceinte.
- Préparation du matériel et de l'espace de travail, ainsi que le respect des règles d'hygiène.
- Maîtriser l'installation spécifique des femmes enceintes sur la table de massage, en position latérale gauche et droite.
- Anamnèse et suivi personnalisé de la femme enceinte.
- Choix et utilisation d'huiles spécifiques pour la femme enceinte.

Après-midi

- Prise de contact et présentation des différentes manoeuvres
- Maîtriser la technique du draping pour un massage respectueux et professionnel
- Apprentissage enchaînement du dos, de l'épaule et du bras en position latérale
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînements des jambes postérieures, du bassin et du fessier en position latérale.
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 2

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Révision du jour 1
- Apprentissage enchaînements des jambes antérieures, des pieds et du ventre (si autorisé).
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînements des bras
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Apprentissage enchaînement du buste et du visage
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 3

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Entraînement soutenu avec contrôle de la qualité gestuelle et de la technique du stagiaire
- Retours & questions

Après-midi

ÉVALUATION FORMATIVE: réalisation complète du protocole par chaque participant, suivie de corrections et conseils personnalisés par la formatrice.

17h00 CLÔTURE DE LA FORMATION : évaluation, bilan et tour de table des expériences.

17h15 : remise des attestations de formation

17h30 : fin de formation

