



PLAN DE FORMATION MASSAGE FEMME ENCEINTE

Effectuer un massage à une femme enceinte n'est pas anodin. En effet, le corps et l'état psychologique de la personne sont bouleversés.

Ce massage permet de pallier à certains petits désagréments tels que les jambes lourdes, les maux de dos...

C'est aussi un moment privilégié que la future maman partage avec son bébé.

C'est un massage doux, lent et fluide, qui doit respecter au mieux les contraintes spécifiques à chaque femme.

OBJECTIF

- ✓ Réaliser un massage adapté aux femmes enceintes de 1h
- ✓ Savoir transposer ce massage aux personnes qui ne peuvent pas se positionner sur le ventre (s'adapter aux différents cas de figure)
- ✓ Savoir s'adapter en toute bienveillance à la personne qui reçoit le massage
- ✓ Apprendre un massage doux et relaxant

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon)
- Matériel à apporter par le stagiaire :
 - 1 serviette de 50*100 cm pour couvrir la poitrine
 - 2 grandes serviettes de 70-80*180-200 cm (ou 1 drap housse pour couvrir la table) :
1 pour couvrir l'ensemble de votre corps et l'autre pour protéger la table dans son entièreté
 - 1 plaid pour les plus frileux
 - 1 serviette à main
 - 1 oreiller pour la tête + 1 cousin demi-lune ou d'allaitement ou une grande serviette épaisse
 - 1 stylos pour prendre des notes

PUBLIC CONCERNE

Professionnels du bien-être, de la beauté et de la santé. Personne en reconversion.

PREREQUIS NECESSAIRE

Sous réserve de l'entretien préalable.

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1 matin : 3h30

Théorie :

Indications, préconisations, contre-indications au massage
Spécificités du massage prénatal
Public visé avec ce protocole
Les situations spécifiques

Pratique :

Face avant : les jambes (dessus, dessous)

Jour 1 après-midi : 3h30

Effectuer un massage en position latéralisée : Postures spécifiques du praticien et du receveur.
Travail du dos et des jambes, lissage, effleurage, pétrissage, travail spécifique de l'omoplate.

Jour 2 matin : 3h30

Questions / Réponses
Révision protocole en posture latéralisée.
Révision des jambes avant.

Jour 2 après-midi : 3h30

Apprentissage du protocole du buste + crânien
Apprentissage du protocole du dos : en position assise

Jour 3 matin : 3h30

Questions / Réponses
Révision des différents protocoles
Mise en situation selon le type de public et les différentes contraintes

Jour 3 après-midi : 3h30

Evaluation fin de formation : exécuter un protocole de massage relaxant de 1h
Bilan de fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour