

Massage Prénatal

Future maman relaxation

(mise à jour Juillet 2025)

Public : Chefs d'entreprise ou salariés dans le secteur bien-être.

Pré-requis : Pratique d'un premier massage conseillé

Contact & Admission : Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse afin d'évaluer les besoins et attentes du stagiaire et finalisation de la demande de prise en charge.

Modalités et délais d'accès : Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques :

- Connaître les bienfaits de ce massage pour la future maman
- Connaître les contre indications majeures
- Etre capable de choisir le protocole le plus adapté
- Adapter sa gestuelle à l'anatomie de la future maman
- Avoir une position bienveillante et écoute active des besoins et inconforts
- Savoir proposer une position pour recevoir le massage confortable pour la cliente en maîtrisant son espace et matériel

Résumé du plan :

1. Présentation du massage future maman
2. Spécificité et bienfaits généraux de ce massage
3. Matériel nécessaire
4. Connaissance de 2 protocoles distincts
5. Indications / contre indications
6. Apprentissage des manoeuvres

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Support de cours (descriptif du massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocole et annexes).

Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles végétales

Pratique des gestes et des protocoles complets sur un ou plusieurs modèles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons sur des structures spécialisées.

Référent Handicap : Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

Support pédagogique : Un livret récapitulatif est remis à chaque stagiaire.

Modalités d'évaluation : Exercices pratiques & études de cas avec le formateur sur modèle

Durée : 2 jours (16 heures)

Tarif : Nous consulter

Déroulé du programme de formation

Le massage de la future maman permet à celle-ci de se sentir plus à l'aise avec son corps malmené par les changements physiques, hormonaux et émotionnels liés à la grossesse.

Il s'agira pour le (ou la) praticien (ne) de s'adapter à l'anatomie particulière et au confort propre à chaque future maman pour lui proposer un protocole de massage qui la soulagera de ses petits tracas (maux de dos, crampes, jambes lourdes, anxiété...).

Ce massage lui apportera de nombreux bienfaits en termes de confort musculaire.

Nous apprendrons deux protocoles différents de 50 à 60 minutes que nous choisirons en fonction du stade de la grossesse, des besoins et des envies de la cliente.

Toutes les parties du corps peuvent être massées ou effleurées mais aucunement le ventre.

Ce massage a pour objectif d'apporter à la femme un confort et une détente remise en question par la prise de poids liée à la grossesse.

Jour 1

1. Présentation / Spécificités du massage et bienfaits
2. Les indications et contre-indications.
3. Apports théoriques et pratiques
4. Les repères sur l'éthique et le cadre d'intervention de la méthode : objectifs, effets recherchés, limites, précautions particulières et contre-indications.
5. Rappels théoriques : La place du massage de bien-être et ses apports dans l'accompagnement des futures mamans
6. Les modalités d'installation de la femme enceinte en position latérale afin de ne jamais toucher le ventre. (matériel nécessaire, techniques de mobilisation douces et de préhension fines).
7. Les huiles végétales neutres adaptées aux besoins de la peau durant la grossesse.
8. La structure d'une séance (processus global et contenu des différentes phases).
9. Le protocole : complémentarité et diversité des mouvements adaptés à chaque zone corporelle (contacts fixes, effleurages et lissages, pressions glissées et pétrissages, mobilisations douces des articulations, ajustement du rythme et de la pression).
10. La qualité de présence du praticien dans l'accueil et l'accompagnement : l'attention, l'intention, l'écoute active, l'observation.
11. Le toucher et la relation d'aide : accueil, contenance et régulation des processus émotionnels pouvant émerger au cours d'une séance.

L'ergonomie posturale du praticien selon la pratique sur table, au sol ou dans un lit (positionnement corporel, mouvement et respiration, temps d'intégration et de récupération).

Jour 2

1. Point sur le déroulement de la journée 1
2. Revoir différentes manœuvres d'effleurage
3. Apprentissage du déroulement d'une séance.
4. Protocole réalisé et reçu par le stagiaire

Evaluation pratique / Test de connaissances

Débriefing : questions/réponses