

Formation Massage PréNatal

Céline B. Formation
Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès
du préfet de région PACA



Description du massage :

La formation massage Prénatal permet de donner un massage doux et relaxant à toute femme enceinte à partir du 4^{ème} mois de grossesse.

Il permet de soulager les tensions musculaires des lombaires, du dos et des cervicales, de soulager les jambes lourdes, tout en ayant un effet relaxant pour la future maman.

Il est composé de 2 parties:

- 1 partie sur ballon de pilate pour masser le dos lors d'inconfort en massage sur table
- 1 partie sur table de massage du corps complet de la future maman

Spécificité de ce massage :

Ce massage est doux et enveloppant , permettant également de soulager les tensions musculaires de la future maman, tout en prenant en compte sa grossesse .

L'accent sera mis sur la maîtrise des techniques de base simples (lissage, pétrissage, drainage, assouplissement, etc...) et la découverte de l'environnement du masseur : la respiration, les bonnes postures du masseur, le respect du massé et de ses émotions.

Bienfaits :

- Soulage les tensions (physiques et mentales),
- Lâcher-prise psychologique,
- Relie le corps et l'esprit pour un bien-être global,
- Soulage les tensions musculaires,
- Procure une grande relaxation,
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique,
- Diminue le stress, la nervosité, l'anxiété etc.
- Agit sur la qualité du sommeil

Manoeuvres :

Le massage californien se caractérise par des mouvements longs, lents, fluides et enveloppants de la tête aux pieds et des pieds à la tête

Manoeuvres : Lissages, pétrissage, effleurage , pression.

Pré- requis : Parler et comprendre la langue Française, être majeur

Objectif de la formation / Compétences

Objectif : Etre capable de donner un protocole spécifique sur une femme enceinte , tout en respectant les postures du massé et du masseur et en respectant un temps défini.

Compétences : l'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre un massage pour femme enceinte, de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Déroulement de la formation

Jour 1 (pause de 15 minutes par demi-journée)

Matin : Théorie et pratique

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs, des contre - indications et des points abortifs.

Présentation du livret de formation

Démonstration de la première partie du massage et pratique (dos sur ballon)

Après-midi : Pratique

Démonstration de la deuxième partie et pratique (dos sur table)

Démonstration de la troisième partie et pratique (jambes et pieds)

Jour 2 (pause de 15 minutes par demi-journée)

Matin : pratique

Révision des manoeuvres vues la veille

Démonstration de la 4 ème partie du massage et pratique (ventre, buste ,bras, visage)

Après-midi : pratique

Révisions du protocole

Evaluation finale: Pratique tu protocole en binôme

Questions-réponses de fin de formation , remise des attestations de formation

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS I Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Repas : Le repas n'est pas compris dans la formation et reste à charge du stagiaire. Il sera pris sur place (frigo et micro – ondes à disposition)
Cependant, boissons fraîches et chaudes, ainsi que des petits encas sont compris.

NB : le stagiaire doit prévoir un paréo, 2 grandes serviettes de bain, 1 petite serviette de toilette, un maillot de bain, une tenue confortable pour masser et avoir les ongles courts.

Méthode pédagogique

Théorie : Livret théorique avec planches pédagogiques

Pratique : Démonstrations, application, ressenti

- Travail en binômes. Le stagiaire donne et reçoit le protocole.

Moyens pédagogiques

Support de cours remis à chaque stagiaire, et participation active entre les stagiaires et le formateur. Attestation de stage remis à l'issue de la formation

Suivi de l'exécution

Feuilles d'émargement quotidiennes signées des stagiaires et du formateur par demi-journée

Délai d'accès : Inscription possible 4 jours avant le début de la formation (si pas complète).

Organisation : Cours collectif : 4 personnes maximum.

Travail en binôme pour les massages, de façon à recevoir et à donner le massage.

Évaluation du stagiaire en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole en intégralité.

Il sera observé et évalué par la formatrice.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Équipe pédagogique :

La formatrice est professionnelle dans le domaine du bien-être et de la beauté (Coiffure, massages, Shiatsu) diplômée et exerce en clientèle :

□ Céline BERDOT

Formalités administratives :

- Le tarif de la formation est de **379 euros TTC** (financement perso)
- Tarif avec prise en charge FAF : 520 euros TTC

Un acompte de 129 euros sera demandé pour valider l'inscription à la formation. Le solde devra être réglé 15 jours avant la date de la formation, par virement bancaire. Possibilité de régler le solde en espèce le jour de la formation.

Si l'inscription se fait moins de 7 jours avant la date de formation, le coût total de la formation sera demandé.

Programme mis à jour le 11 NOVEMBRE 2024

Céline B. Formation

Représenté par Céline Berdot .EI.

1, Place des vanneaux 13250 St Chamas

Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA