



## **A FLEUR DE PEAU - Adeline LLORET**

SIRET 823 891 429 00024 - **Organisme de formation n° 93.06.11205.06**

Siège social : 448 Avenue de Tournamy 06250 MOUGINS

Tél : 06.20.20.32.55 - adeline.lloret.06@gmail.com

# **LE MASSAGE PRÉNATAL** **Programme**

### **OBJECTIFS**

- Acquérir et maîtriser les techniques manuelles spécifiques au massage prénatal.
- Maîtriser les indications et contres indications du massage prénatal.
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture en s'adaptant à la morphologie et aux besoins de la cliente.
- Développer la qualité du toucher, de la relation et de la présence à l'autre.
- Réaliser un modelage latéral d'1h00 en fin de formation.

### **PUBLIC**

Cette formation s'adresse aux personnes détentrices du CAP Esthétique, aux Praticien(ne)s en Massage Bien-Être, Ostéopathes, Kinésithérapeutes ainsi qu'aux Professionnels de la Périnatalité : Sage-femmes, Gynécologues, Obstétriciens, Auxiliaires de puériculture ou Accompagnant(e)s en périnatalité.

### **PRE-REQUIS**

Connaissance des bases de l'anatomie et des zones de tensions du corps.

Avoir déjà effectué au moins une formation en massage permettant de maîtriser les bases du massage du type californien, suédois, balinais, hawaïen.

### **DURÉE**

16 heures sur 2 journées.

### **MOYENS PEDAGOGIQUES**

- Alternance entre théorie et pratique.
- Support de cours théorique et pratique
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme afin de pouvoir pratiquer le massage mais aussi le recevoir pour mieux comprendre le ressenti du donneur et du receveur.
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs.
- Démonstration des différentes manœuvres:
  - Effleurages, pétrissages, lissages et pressions glissées,
  - Modeler de manière douce et précise.
- Démonstration des bonnes postures à adopter durant le massage.
- Débriefing : Questions/Réponses.
- Feedback.

### **SUIVI ET EVALUATION PEDAGOGIQUE**

- Feuilles de présence signées par demi-journées.
- Evaluation pratique et théorique des acquis en cours de formation et à la fin de la formation.
- Attestation de stage remise aux stagiaires.
- Suivi des stagiaires après la formation.

## PROGRAMME

### Jour 1 :

9h00 - 9h30 : Présentation

9h30 - 11h00: Théorie

- Spécificités du massage prénatal : les différents bienfaits, les contre-indications

11h00 - 13h00 : Pratique (en duo ou sur modèle)

- Déroulement du massage avec les diverses étapes

13h30 - 14h00 : Pause repas

14h00 - 17h30 : Pratique suite (en duo ou sur modèle)

- Déroulement du massage avec les diverses étapes

17h30 - 18h00 : Fin de la première journée

- Echanges discussions, ressentis, commentaires.

### Jour 2 :

9h00 - 10h00 : Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

10h00 - 13h00 : Pratique (en duo ou sur modèle)

- Déroulement du massage avec les diverses étapes

13h00 - 14h00 : Pause repas

14h00 - 17h30 : Evaluation Pratique

- Déroulement du massage complet à réaliser en 1h00 (en duo ou sur modèle)

17h30 - 18h00 : Remise des Attestations de stage, échanges et commentaires.

## MATERIEL A PREVOIR POUR LA FORMATION

- 1 drap housse une personne,
- 1 grande serviette,
- 1 plaid
- votre huile de massage (uniquement en cas d'allergies),
- une tenue et des sous-vêtements confortables.

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit ; il ne peut en aucun cas remplacer un massage médical ou un suivi médical.