



## Massage Prénatal

Pour la femme en phase de devenir mère, le massage prénatal a de nombreux bienfaits et va permettre à la maman d'être dans l'acceptation de l'image de son corps et d'appivoiser les nombreux changements corporels ou les différents malaises pouvant apparaître durant la grossesse.

La position latérale, plus confortable, sera privilégiée pour soulager le dos et les jambes.

Le rythme lent et régulier ressourcent et préparent à l'accouchement.

Il procure un moment de grande détente et de réconfort, tout en offrant la possibilité de découvrir la relation au bébé qui est très réceptif au toucher dès le quatrième mois.

Vous apprendrez les gestes de massages et les techniques pour répondre aux besoins psycho-émotionnels et physiques de la jeune maman

**Public visé par la formation:** Cette formation vise les entrepreneurs, les salariés et non-salariés

ainsi que tout public, y compris ceux en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle, souhaitant monter en compétence, ou remise à niveau professionnelle.

Les praticiens en massage bien-être et soins corporels, les professionnels de la santé paramédical et médical.

**Prérequis nécessaires:** Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massages bien-être

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES .Inter :**Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place .Le référent handicap est Lynda Mainard , disponible de 9h00 à 18h00 du lundi au vendredi ou Intra :Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.

Le référent handicap est Lynda Mainard, disponible de 9h00 à 18h00 séquence.

**Nombre de stagiaires acceptés:** 0 2 à 8 personnes **Les + de la formation:** Petits groupes, nombre de participants limité.

**Délai d'inscription:** Inscription à tout moment, tant qu'il reste de la place à une session.

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**Formation en intra :L'inscription à la formation sera validée uniquement après réception par l'Organisme de formation des besoins de l'entreprise et le cas échéant, validation du cahier des charges par le client. La formation démarrera au plus vite en fonction des disponibilités du client et de l'organisme de formation.

Formation en inter : L'inscription à la formation sera validée uniquement après l'étude du respect des prérequis par le candidat. L'inscription peut avoir lieu jusque 14 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles

**Dates de la formation:** Selon le calendrier ou sur demande.

**Horaires de la formation:** 09h00-12h00 / 13h00-17h00 (2x10 mn pause et 1h pause repas).

**Lieu de la formation:**7 rue de la porcelaine 64100 Bayonne

**Nombre de jours :** 3

**Nombre d'heures :**21h00

**Contact :** 0659057979

**Tarif :** *particuliers* : 590 €, OPCO/FAF 790 €

**Objectif du stage** L'enseignement du massage prénatal vous apprendra à maîtriser le protocole complet du massage femme enceinte (gestes et manœuvres en position latérale, dorsale et assise)

- Intégrer les postures de travail propices à un massage de qualité • S'adapter, être à l'écoute (verbale et non verbale)
- Gérer son temps.

**Les Objectifs Opérationnels sont les suivants :** Objectifs de la formation: Savoir expliquer les particularités du massage prénatal

✓ Pouvoir énumérer les bienfaits du massage ,Connaître des contre-indications ,Connaître et appliquer les règles d'hygiène et de sécurité ,Préparer son environnement ,Intégrer les gestes et postures nécessaires ,Connaître et appliquer les techniques spécifiques à chaque protocole

✓ **Conditions d'inscriptions:** Un entretien téléphonique préalable à l'inscription définitive est conduit par la responsable de la formation, il vise à recueillir les informations sur le candidat à la formation, expériences en massage, souhaits, motivations...Au cours de cet entretien, la responsable de la formation présente les objectifs, le contenu, les modalités et les conditions pratiques de la formation. Cet entretien permet de valider le projet de formation et de favoriser l'engagement du candidat ou de l'orienter vers une autre formation. Cette démarche doit aussi permettre d'éviter les ruptures et les abandons en cours de formation.

**Le déroulement du stage** Chaque journée commence par un échauffement puis une révision de la journée précédente afin de valider les acquis de chaque participant et de proposer une correction adaptée

**Contenu de la formation** Accueil des stagiaires sous forme de petit-déjeuner, avec café/thé Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants

### Premier jour : Enseignement théorique

Test de positionnement

- ✚ Généralités sur l'origine du massage prénatal
- ✚ Les bienfaits du massage prénatal
- ✚ Précautions particulières pour la femme enceinte
- ✚ Les recommandations et les contres indications du massage
- ✚ Déroulement de la prise en charge dans la bienveillance
- ✚ Manœuvres en douceur
- ✚ Le choix de vos huiles
- ✚ Les règles d'hygiène et de sécurité à respecter
- ✚ Déroulement de la grossesse ✚

Matériel employés

Enseignement pratique : Le formateur vous apprend les mouvements et les gestes du massage prénatal :

- Instruction et démonstration de la pratique, détaillée et prodiguée par le formateur sur un modèle (position assise et sur les côtés , avec différentes techniques qui sont les suivantes : Prise de contact, effleurages, lissages, pressions Glissées. Assimilation des techniques par les stagiaires en binôme, avec respect de la sécurité et de l'intimité, et debriefing à la fin du cours.

Le deuxième jour : Questionnaire sur la théorie. Révision du protocole en entier pour éviter les mauvaises interprétations et bien intégrer les gestes techniques, pour être certain d'avoir intégré les bons gestes

- Adaptation et ajustement des gestes du massage de la femme enceinte avec changement de binôme, en intégrant l'ergonomie ajustée.
  - S'adapter à la morphologie de la personne et échanges questions-réponses à la fin du cours.
- Apprentissage des manœuvres sur la face antérieure, démontrées par le formateur.

Le troisième jour : Révision du protocole en entier en binôme.

- Valider ses savoirs et acquis au travers de mises en situation professionnelle
- Evaluation des acquis de la pratique dans sa globalité, l'après-midi. Chaque participant devra donner un massage complet sous la supervision du formateur.

A l'issue de la formation, un rappel du déroulé et une conclusion viendront clôturer la journée, avec un retour sur les objectifs et un échange dynamique entre l'intervenant et les stagiaires Evaluation du formateur et l'organisme fait par les stagiaires

Les résultats attendus :Evaluations des acquis: Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation, Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique) A noter : entre la fin de formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Pratiquer de massages bien-être »

Modalités pédagogiques Formation exclusivement en présentiel

Les journées s'articulent entre temps théoriques et temps pratiques

Évaluation pré et post formation

Projection et support remis à chaque apprenant par e-mail dès le premier jour de la formation

Démonstrations pratiques des techniques, mise en application en binôme – amélioration et acquisition de la pratique professionnelle

Les bienfaits du massage femme enceinte :Meilleur moyen non médicamenteux pour soulager les douleurs dans le bas du dos, les épaules ainsi que les crampes. Favorise la circulation sanguine, lymphatique ,Réduits le stress ,Agit sur la qualité du sommeil...

INDICATEUR DE RESULTAT :Sur la période de l'année 2022, à la question « De manière générale, êtes-vous satisfait sur les formations ? », les 297stagiaires interrogés ont répondu en moyenne très satisfait sur l'ensemble des formation

LM BIEN ETRE FORMEE

7, rue de la Porcelaine 64100 Bayonne Tél. 06/59/05/79/79 E-mail lm.bienetre.formee@gmail.com

Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 1000 € RCS Bayonne SIRET 91333922200014– NAF 8532 Z-NDA 75640536664 auprès de la sous-préfecture d'Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état