PROGRAMME DE FORMATION *Mise à jour le 11/01/26*

Méthode d'accompagnement périnatal: Massage Prénatal-Post/Rebozo

1. Présentation de la formation

Le **massage prénatal et postnatal** est un soin d'accompagnement global destiné à la femme pendant la grossesse et après l'accouchement.
Il permet de soulager les tensions physiques, soutenir les transformations émotionnelles et favoriser la récupération corporelle.

Le **rituel Rebozo**, issu de la tradition mexicaine, est un soin enveloppant et de recentrage qui favorise :

- La détente profonde,
- Le rééquilibrage énergétique,
- Le recentrage du bassin,
- La récupération post-partum.

L'association de ces pratiques permet un accompagnement complet de la femme dans les grandes étapes de la maternité.

---

2. Objectif général

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de **réaliser un protocole complet de massage prénatal, postnatal et soin Rebozo**, dans le respect de la sécurité, de la physiologie et de la relation d'accompagnement.

---

3. Objectifs pédagogiques

Le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les principes du massage prénatal, postnatal et Rebozo
- Identifier les bienfaits et les contre-indications
- Connaître les changements physiologiques et émotionnels liés à la grossesse et au post-partum
- Préparer l'espace de soin
- Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité
- Réaliser les protocoles complets
- Adapter le soin aux besoins de la femme
- Adopter une posture professionnelle et une écoute bienveillante

---

4. Public visé

- Praticiens en massage bien-être
- Professionnels de l'esthétique
- Professionnels du secteur paramédical et médical

- Entrepreneurs
- Personnes en reconversion
- Demandeurs d'emploi

---

5. Prérequis

Occuper un poste ou avoir un projet professionnel dans :

- Un salon esthétique,
- Une structure médicale ou paramédicale,
- Ou la pratique du massage bien-être.

---

7. Organisation

- **Durée :** 3 JOURS
- **Volume horaire :** 21 heures
- **Horaires :** 9h–12h / 13h–17h 2 pauses de 10 minutes 1 pause repas d'1 heure
- **Lieu :** 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
- **Effectif :** Minimum 2 à 8 stagiaires maximum

Les + de la formation

- Groupes à effectif réduit
- Accompagnement individualisé
- Qualité pédagogique renforcée
- **Contact 06 59 05 79 79**

---

8. Tarifs Particuliers : 588€ OPCO / FAF : 714€

9. Modalités d'accès Conditions d'inscription

Un **entretien téléphonique préalable** à l'inscription définitive est réalisé par la responsable de la formation.
Il permet de :

- Recueillir les informations sur le candidat (expérience, motivations, projet professionnel)
- Présenter les objectifs, le contenu, les modalités et conditions pratiques de la formation
- Valider la cohérence du projet de formation
- Limiter les risques de rupture ou d'abandon en cours de formation
- Un entretien est proposé pour étudier les adaptations nécessaires.
  Référent handicap : **Lynda Mainard**, du lundi au vendredi de 9h à 18h.

10. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Formation en inter Lors des premiers contacts, un entretien est proposé afin de :

- Prendre en compte les spécificités du handicap
- Identifier les besoins particuliers
- Déterminer les aménagements pédagogiques, matériels ou organisationnels nécessaires

Formation en intra

Toute inscription de personnes en situation de handicap doit être signalée en amont afin d'étudier l'adaptation de la formation.

Référent handicap :
Lynda Mainard – Disponible de **9h00 à 18h00**, du lundi au vendredi

- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session

Un **entretien téléphonique préalable** est obligatoire.

---

11. Contenu de la formation

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

🗓 Jour 1 – Massage prénatal

Objectifs de la journée

- Comprendre les transformations de la femme enceinte et de la jeune maman
- Acquérir les bases du toucher sécurisant et enveloppant
- Apprendre les gestes fondamentaux du massage prénatal et postnatal

Contenus

1. Changements physiologiques et émotionnels Étude des transformations :

- Hormonales
- Musculaires
- Posturales
- Émotionnelles
  pendant la grossesse et le post-partum.
  Compréhension de leurs impacts sur le corps et le vécu de la femme.

2. Bienfaits et contre-indications Présentation des effets du massage :

- Soulagement des douleurs
- Détente
- Amélioration de la circulation

- Soutien émotionnel

Analyse des contre-indications : grossesse à risque, pathologies, fièvre, complications post-partum.

3. Posture et sécurité

- Installation de la femme
- Positionnement du praticien
- Protection du bassin, du dos et de l'abdomen
- Respect de l'intimité

4. Principes du massage prénatal

- Toucher enveloppant
- Rythme lent
- Adaptation aux besoins
- Présence et écoute

5. Démonstration Le formateur réalise une séance complète sur un modèle en expliquant chaque étape.

6. Apprentissage des gestes Travail sur :

- Effleurages
- Pressions glissées
- Lissages
- Étirements doux

Objectif : détendre, drainer et rassurer.

7. Pratique encadrée Les stagiaires pratiquent en binôme avec supervision, corrections et débriefing.

🗓 Jour 2 – Massage prénatal – Approfondissement

Objectifs

- Consolider les acquis
- Fluidifier le protocole
- Gagner en confiance

Contenus

1. QCM théorique Validation des connaissances : sécurité, physiologie, techniques.

2. Révision du protocole Reprise complète du massage prénatal

3. Ajustement des gestes

- Pression adaptée
- Fluidité
- Respect des zones sensibles

4. Ergonomie

- Protection du dos
- Utilisation du poids du corps
- Posture du praticien

5. Mise en situation professionnelle Simulation de séance avec accueil, massage et clôture.

🗓️ Jour 3 – Rituel Rebozo – Fondamentaux

Objectifs

- Comprendre la philosophie du Rebozo
- Apprendre les gestes de base

Contenus

1. Origine du Rebozo

Histoire et symbolique du rituel mexicain.

2. Effets du bercement et du resserrage

- Recentrage
- Apaisement
- Rééquilibrage énergétique

3. Bienfaits et contre-indications Effets sur le post-partum, le stress, la récupération corporelle.

4. Techniques Rebozo Travail sur :

- Tête
- Bras
- Jambes
- Bassin

5. Démonstration Le formateur réalise un soin complet.

6. Pratique encadrée Application en binôme sous supervision.

– Rebozo – Maîtrise

Objectifs Être autonome Valider les compétences

Contenus

1. Révision du protocole Fluidification du soin Rebozo.

2. Massage Rebozo complet Chaque stagiaire réalise un soin complet.

3. Évaluation finale Observation, grille de compétences, validation.

4. Conclusion

Bilan, échanges, recommandations et clôture.

14. Bienfaits

- Soulagement des douleurs lombaires
- Reconnexion au corps
- Resserrage du bassin
- Harmonisation énergétique
- Réconfort et détente profonde

15. Évaluation des acquis

Évaluation en fin de formation

- Observation d'une séance complète
- Évaluation de la pratique par le formateur
- Grille d'évaluation renseignée

Évaluation par jury Examen final portant sur :

  - Accueil et prise en charge du client
  - Observation d'une séance
  - Examen oral (théorie et pratique)

Condition préalable à l'examen :
Réalisation d'au moins **10 séances par protocole**, justificatifs à fournir.

16. Résultats attendus et certificat

- Validation des compétences professionnelles
- Capacité à réaliser une séance complète en autonomie

Délivrance du certificat : Massage prénatal et post rebozo
« **Pratiquer des massages bien-être** », en cas de réussite aux évaluations.

17 INDICATEUR DE RÉSULTAT Depuis 2022, à la question De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ? Les stagiaires interrogés dans l'ensemble des formations (373) ont répondu : Très satisfaisant : 100 %

18. Informations administratives

LM Bien-Être Formée 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
Contact 06 59 05 79 79 lm.bienetre.formee@gmail.com

SASU au capital de 1 000 € RCS Bayonne – SIRET 913 339 222 00014 NAF 8532Z
NDA 75640536664 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)