

# Massage Prénatal

Techniques de massage adaptées à la femme enceinte pour détendre les muscles, relâcher les tensions sans risque pour la Maman et le Bébé, en respectant les postures physiologiques, et sans risquer de provoquer de contractions.

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Tenir compte de l'environnement et des capacités du bénéficiaire pour l'installation.</li> <li>x Faire attention à son ergonomie et à celle du receveur</li> <li>x Connaître l'impact de la grossesse sur le corps de la femme enceinte, et les précautions qui en découlent</li> <li>x Comprendre l'impact des manœuvres sur les tissus musculaires et cutanés, et sur le bébé</li> <li>x S'entretenir avec le receveur afin de détecter d'éventuelles pathologies et contre-indications ne permettant pas la pratique du soin, ou partiellement.</li> <li>x Dérouler le protocole de manière logique et cohérente</li> <li>x Exécuter correctement les manoeuvres</li> <li>x Recueillir auprès du receveur les bénéfices ressentis lors du soin et/ou ultérieurement.</li> </ul>
Public	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Esthéticien.nes diplômé.es</li> <li>➤ Soci-esthéticien.nes diplômé.es</li> <li>➤ Praticien.nes en massages bien-être</li> </ul>
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ CAP, BEP, BACPro, BTS ECP</li> <li>➤ Titre Socio-esthétiques</li> <li>➤ Titre Technicien.ne Spa</li> <li>➤ Attestation.s de formation au massage bien-être</li> </ul>
Responsable de la formation	Marine Schwenk (Titre FPA)
Formatrice	Marine Schwenk (Socio-esthéticienne CODES)
Lieu de la formation	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
Moyens pédagogiques et techniques	<p><u>Travail sur modèles et/ou en binôme</u>  <u>Fourni par XXXXXXXXX</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tables de massages</li> <li>• Chaises</li> <li>• Feutres, stylos, crayons de différentes couleurs (schémas à remplir)  <u>Fourni par Elloa Formations</u></li> <li>• Serviettes</li> <li>• Coussins</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coussin d'allaitement</li> <li>• Marchepied ou pouf</li> <li>• SHA</li> <li>• Huiles de massage</li> <li>• Consommables</li> <li>• Vidéoprojecteur</li> <li>• Livret de formation (papier ou sur USB) contenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Protocole, planches anatomiques, schémas.</li> </ul> </li> </ul>
Dispositif de suivi	Feuille d'émargement à la demi-journée Questionnaire de satisfaction
Dispositif d'évaluation sommative	Protocole complet réalisé sur modèle assise et allongée.
Dispositif de résultat	Remise d'attestation de formation délivrée par Elloa Formations
Durée de la formation	16h (8h en formation individuelle)
Prix de la formation	256€TTC / praticien.ne ((300€ en individuel)) sur 1 journée, 512 sur deux journées. au-delà de 50km de La Rochelle, frais kilométriques selon barème des impôts de l'année en cours
Mode de paiement	Chèque ou espèces

# Massage Prénatal

## 9h-Accueil des stagiaires : Emargement

- x Présentation du déroulé et du contenu de la formation
- x Remises des supports

## 9h30-Théorie

- x Comprendre les modifications corporelles liées à la grossesse
- x Etre en capacité de faire le lien entre ces modifications et les précautions à prendre lors de ce massage
- x Déceler les contre-indications à sa pratique
- x Ressentir les mouvements et les interactions avec le bébé, et accompagner la maman dans ce contact
- x Prévoir les outils nécessaires à sa bonne réalisation, tant pour la maman et le bébé, que pour le masseur.
- x Installer la maman de manière confortable et ergonomique

10h45-PAUSE

## 11h-Pratique :

- x Tour 1 : Dos modèle assise. Puis installation sur la table, et prise de contact
- x Tour 2 : Dos modèle assise. Puis installation sur la table, et prise de contact
- x Tour 1 : Manoeuvres de massage des jambes
- x Tour 2 : Manoeuvres de massage des jambes

## 12h30-Dessins

13h-PAUSE MERIDIENNE

## 14h-Pratique Emargement

- x Tour 1 : Reprise du massage des jambes, puis apprentissage des manoeuvres du ventre, des bras
- x Tour 2 : Reprise du massage des jambes, puis apprentissage des manoeuvres du ventre, des bras

15h45-PAUSE

## 16h-Pratique :

- x Tour 1 : Manoeuvres du buste, de la face et du crâne
- x Tour 2 : Manoeuvres du buste, de la face et du crâne

## 17h30-Questions-réponses pour vérifier la compréhension des apprenants

## **Jour 2**

### 9h-Emargement. Debriefing de la veille.

### 9h30-Quizz oral sur les particularités physiologiques et les précautions

### 10h-Pratique :

- x Tour 1 : Réalisation du protocole complet vu la veille
- x Tour 2 : Réalisation du protocole complet vu la veille

11h15-PAUSE

11h30-Pratique :

- x Tour 1 : Manoeuvres du crâne et du dos modèle allongé sur le côté
- x Tour 2 : Manoeuvres du crâne et du dos modèle allongé sur le côté

12h30-Dessins sur les schémas

*13h-PAUSE MERIDIENNE*

14h-Théorie : Emargement

- x Création d'un questionnaire d'accueil de la cliente pour un massage prénatal

14h30-Réalisation du protocole complet : (Evaluation sommative)

- x Réalisation du protocole complet 1<sup>er</sup> groupe

*15h45-PAUSE*

16h-Réalisation du protocole complet : (Evaluation sommative)

- x Réalisation du protocole complet 2<sup>nd</sup> groupe

17h30-Questionnaire de satisfaction

17h45-Remise d'attestation de formation