



## **FORMATION MASSAGE PRÉNATAL** **PROTOCOLE AYURVÉDIQUE & OCCIDENTAL**

Niveau de difficulté : ① ② ③ ④ ⑤

Durée du protocole : 75 minutes sur table

---

<b><u>Module</u></b>	En groupe
<b><u>Durée de la formation</u></b>	21 heures sur 3 journées
<b><u>Tarif de la formation</u></b>	480 € en financement personnel. 720 € avec prise en charge (Opco - Pôle Emploi, etc.).

---

### « UNE BULLE DE DOUCEUR »

Depuis des temps ancestraux, l'Ayurvéda (médecine traditionnelle et sacrée signifiant « science de la vie » en sanscrit) accorde une très grande importance à la femme enceinte et lui voue une véritable considération puisqu'en elle, il y a deux cœurs qui battent à l'unisson.

Pour la femme en phase de devenir mère, c'est une période où l'existence prend tout son sens, une création extraordinaire et insaisissable, qui permet de vivre au-delà des forces de la vie, emplies de joie et de bonheur.

Selon cette médecine et durant sa vie, la femme traverse de grandes étapes dont la plus importante, la grossesse, au cours de laquelle elle sera amenée à traverser d'autres étapes, chacune soutenue par l'énergie des 3 doshas (énergies dynamiques) Vata, Pitta et Kapha.

Quelle que soit son origine, une femme est rarement préparée aux nombreux bouleversements physiques, psychiques et émotionnels qu'elle va devoir subir tout au long de ces précieux mois de grossesse.

Œdèmes, jambes lourdes, migraines, émotions inexplicables, dérèglements hormonaux, maux de dos, difficulté à bien dormir, etc., sont autant de symptômes auxquels sont, très souvent, confrontées les futures mamans.

Il est donc primordial de soulager ces inconforts par cet apport de bien-être qu'est le **massage prénatal** qui est un concentré de bienfaits et de bénéfices pour la maman et aussi pour le bébé.

Le **massage prénatal** va réduire les œdèmes, le gonflement des articulations, les douleurs musculaires, lombaires et dorsales, l'apparition de sciatiques, névralgies, migraines et vergetures, le stress et l'anxiété, il va améliorer le flux sanguin, le sommeil, stimuler le système lymphatique et va permettre à la maman d'être dans l'acceptation de l'image de son corps.

En apportant tous ces bienfaits à la maman, en améliorant la circulation sanguine, le **massage prénatal** les répercute sur le fœtus. Il augmente la quantité des nutriments et d'oxygène amenés au bébé, il développe ses capacités de perception car il entend les sons et ressent les mouvements exécutés sur le corps de sa maman pour évoluer pleinement dans son petit nid douillet.

En plus d'installer entre eux un véritable contact privilégié, le **massage prénatal** va aider à la production de l'ocytocine maternelle, cette hormone du plaisir sera partagée entre eux pour une grossesse harmonieuse et pour réduire les éventuelles complications à la naissance.

Le **massage prénatal** se pratique sur tabouret puis allongée sur la table, en position latérale, entourée de coussins avec des effleurages, pétrissages et frictions extrêmement doux pour un meilleur confort de la maman et du bébé.

Il ne pourra se faire qu'à compter du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse sous autorisation médicale (médecin ou sage-femme) et ce jusqu'au 9<sup>ème</sup> mois pour une grossesse sereine et épanouie.

**L'instant apaisement !**

**Rappel important :** Le terme « massage », ici utilisé, désigne des manœuvres de bien-être n'ayant aucune visée thérapeutique. Le massage de bien-être ne relève ni du champ de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tels que définis par le Code de la Santé Publique. Comme son nom l'indique, il cible le relâchement, la détente et la relaxation physique et psychique. Il ne se substitue, en aucun cas, à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

---

### **Délais d'accès**

2 jours à compter de la réception de votre contrat d'inscription et du règlement de l'acompte sauf si la session est complète entre temps.

### **Objectifs**

- Démontrer la bonne acquisition des notions théoriques contenues dans la présentation théorique du **massage prénatal**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **massage prénatal** en 75 minutes sur table.

### **Prérequis**

Savoir lire, écrire, parler et comprendre la langue française.

### **Public concerné**

Tout public.

### **Durée de formation**

21 heures sur 3 jours - 7 heures de formation par jour.

### **Horaires de formation**

Accueil de 8 : 30 à 8 : 45.

Formation de 9 : 00 à 17 : 00 avec une coupure de 1 : 00 pour déjeuner.

Les horaires pourront être légèrement modifiés selon l'avancement de la pratique en groupe.

Des temps de pauses seront observés au cours du programme.

### **Lieu de formation**

18, Rue de la Camargue - 30 230 - BOUILLARGUES

### **Nombre de participant**

En groupe : de 2 à 8 stagiaires afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

### **Accessibilité handicap**

S'il existe un besoin de compensation handicap, merci de nous contacter afin de trouver, ensemble, une solution adaptée.

### **Encadrement**

L'équipe de « **MA FORMATION ZEN** » vous guidera, vous conseillera et vous corrigera dans l'acquisition de vos nouvelles compétences et ce, tout le long de la session de formation.

### **Pédagogie**

Nos formations en présentiel sont basées sur une méthode active, participative et ludique afin de vous rendre acteur et actrice de votre apprentissage.

La partie théorique est axée sur une vérification de la bonne assimilation des notions contenues dans la présentation ciblant les spécificités du protocole **massage prénatal**.

Cette fraction théorique sera évaluée par un QCM pour vérifier la bonne intégration des informations reçues.

La partie Pratique est constituée de l'apprentissage des techniques, postures et gestuelles du protocole du **massage prénatal**.

Elle permet, à chaque stagiaire, d'exécuter des exercices concrets, de pratiquer et de recevoir le massage complet pour pleinement apprécier les effets et les ressentis et ce, sous l'œil attentif, les conseils et les corrections de l'équipe de « **MA FORMATION ZEN** ».

Un support pédagogique détaillé (version papier) et ses annexes seront remis à chacun des stagiaires.

Un tableau de réalisation de pratiques personnelles, à remplir au fur et à mesure de vos prestations et à nous adresser dans les 30 jours, vous sera remis à l'issue de la session de formation.

### Évaluation

Après cet apprentissage expérientiel, l'acquisition des compétences sera évaluée par une épreuve pratique de mise en situation réelle.

Chaque stagiaire effectuera, intégralement, le protocole du **massage prénatal** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

### Validation

La validation est réputée acquise la note de 14 sur 20 points à la partie pratique.

Une attestation de formation sera remise au stagiaire ayant validé l'acquisition de ces compétences.

En cas de non-validation, une date ultérieure de validation sera planifiée pour laisser un temps supplémentaire de pratique personnelle au stagiaire.

### Votre avis compte

Afin d'améliorer la qualité de nos prestations de formation, un questionnaire à chaud sera à remplir à la fin de la session de formation.

### Suivi post formation

Il est nécessaire de connaître vos ressentis et l'aisance acquise dans votre pratique personnelle.

Un questionnaire à froid vous sera donc mailé dans les 60 jours suivant votre formation.

Nous vous remercions de prendre le temps d'y répondre car il nous permet d'améliorer le contenu et l'animation de nos formations et de garantir le suivi de nos stagiaires.

Durant cette période, l'équipe de « **MA FORMATION ZEN** » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions.

Une séance de révision peut-être programmée si nécessaire.

### Matériel à disposition

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, serviettes, draps, coussins d'allaitement, huile végétale, holster, etc.) est mis à la disposition des stagiaires durant le temps de la formation.

Vous n'avez aucun matériel à apporter.

### Nécessaire à amener

- Tenue légère et confortable pour la pratique (style sport),
- Chaussons ou chaussettes,
- 1 maillot de bain (maillot slip/boxer pour les hommes, Maillot 2 pièces pour les Dames),
- Repas froid ou chaud (micro-ondes) et votre bouteille d'eau,
- Par mesure d'hygiène, le port du masque sera respecté pour le massage de la zone haut thorax et du visage, mais votre sourire reste de rigueur 😊

### Conseillé :

- Avoir des ongles courts.
- Avoir un « chouchou » ou une barrette pour attacher les cheveux longs.
- Ne pas être trop maquillé(e).

---

### Contre-indications pour les stagiaires :

Pendant la formation, chaque stagiaire va masser une personne et être massé à son tour.

Comme tout sujet désirant se faire masser, il est important de ne pas souffrir de pathologies importantes et pour garantir votre sécurité, vous devrez nous informer de toute pathologie connue par vous-même.

Les formations utilisant des huiles essentielles ne sont pas ouvertes aux personnes enceintes (ou en suspicion de grossesse) ni aux mamans en période d'allaitement.

**En cas de doute et avant de vous inscrire**, si vous répondez à une des pathologies suivantes, nous vous invitons à demander un avis médical et/ou une autorisation médicale à votre médecin traitant afin d'avoir l'assurance de pouvoir participer à cette formation.

*Grossesse ou suspicion de grossesse - être en période d'allaitement - problèmes cardiaque importants - cancer, tumeur, ou être en cours de traitement (chimio ou rayons) - douleurs dorsales importantes - hernie discale - blessures ligamentaires ou musculaires - maladies inflammatoires - douleurs abdominales - nausées - plaies ou cicatrices récentes - avoir été opéré depuis - de 6 mois - affections cutanées contagieuses - forte fièvre depuis 24 heures - infections bactériennes ou virales - Covid-19 ou VIH.*

---

L'équipe de « MA FORMATION ZEN » ne saurait être tenue responsable de quelconques complications médicales pouvant survenir durant ou à l'issue de la formation.

---

## Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

---

### RÉCEPTION - De 8 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- Accueil des stagiaires
- Partie administrative
- Présentation et collation de bienvenue.

### PARTIE THÉORIE - De 9 h 15 à 10 h 30 du jour 1.

- Présentation du **massage prénatal** Ayurvédique & occidental,
- Ses origines, sa philosophie, ses bienfaits, ses contre-indications,
- Les huiles végétales utilisées dans ce protocole,
- QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans la présentation théorique

### PARTIE PRATIQUE - De 10 h 45 du Jour 1 à 13 h 00 du Jour 3.

- Préparation des synergies et de l'espace de travail,
- Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne),
- Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- Pratique en binôme,
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « MA FORMATION ZEN ».

### VALIDATION - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 3.

- Mise en situation réelle notée. Les stagiaires sont évalués par la pratique du protocole complet sur un(e) binôme pour attester de l'acquisition des nouvelles compétences.

### AUTRE - De 16 h 40 à 17 h 00

- Feedback sur la session de formation,
- Remise des attestations de formation aux stagiaires ayant validé l'acquisition des compétences,
- Remplissage du questionnaire à froid.

---

Afin de garantir la qualité de notre enseignement, les formations sont effectuées en petit groupe et les places en sont limitées.

Nous vous invitons à nous contacter afin de vous assurer qu'il reste des places disponibles sur les dates proposées.

Pour tout renseignement, question ou élément complémentaire, vous pouvez nous contacter par mail ou par téléphone.

---

Au plaisir de vous recevoir ☺

Votre formatrice  
Véronique ESPEISSE SERVILLE