A FLEUR DE PEAU - Adeline LLORET

SIRET 823 891 429 00024 - Organisme de formation n° 93.06.11931.06
Siège social : 448 Avenue de Tournamy 06250 MOUGINS
Tél : 06.20.20.32.55 - adeline.lloret.06@gmail.com

PERFECTIONNEMENT AU MASSAGE PRÉNATAL

OBJECTIFS

À l'issue de ces deux journées, la stagiaire sera capable de :

- Approfondir et perfectionner les techniques manuelles spécifiques au massage prénatal.
- Enrichir sa technique avec de nouvelles manoeuvres, des étirements, des bercements.
- Affiner la pression, la fluidité et le rythme du massage en fonction de la morphologie, du terme de la grossesse et des besoins de la cliente.
- Apprendre à personnaliser une séance et à adapter le protocole aux différentes situations rencontrées en pratique.
- Développer davantage la qualité du toucher, de la relation, de l'écoute et de la présence à l'autre.
- Perfectionner les différentes installations et positions de massage afin d'améliorer le confort de la cliente.
- Développer une gestuelle plus fluide, précise et enveloppante.
- Améliorer sa posture professionnelle et corporelle afin de préserver son confort et celui de la cliente.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professionnelles ayant déjà suivi la formation Massage Prénatal – Niveau 1 et souhaitant approfondir et perfectionner leur pratique.

PRE-REQUIS

Avoir déjà effectué la formation Massage Prénatal – Niveau 1 ou avoir effectué une formation équivalente en massage prénatal (sur présentation d'un justificatif).

Une pratique régulière du massage prénatal est recommandée afin de pouvoir tirer pleinement profit de ce module de perfectionnement.

DURÉE

16 heures sur 2 journées consécutives.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance entre théorie, démonstrations et pratique.
- Support de cours théorique et pratique.
- Travail en binôme ou sur modèle.
- 4 stagiaires maximum par session afin de favoriser les corrections individualisées.
- Analyse des pratiques et retour d'expérience des stagiaires.
- Démonstration et perfectionnement des différentes manœuvres.
- Travail spécifique sur la pression, la fluidité, le rythme et les transitions.
- Exercices permettant de développer la qualité du toucher et de la présence.
- Mise en situation permettant d'apprendre à adapter le massage aux besoins de chaque cliente.
- Corrections individualisées de la posture et de la gestuelle.
- Débriefings et échanges.
- Questions / réponses.
- Feedback individualisé.

SUIVI ET EVALUATION PEDAGOGIQUE

- Feuilles de présence signées par demi-journées.
- Évaluation des acquis tout au long de la formation par observation et mise en pratique.
- Exercices pratiques d'adaptation et de personnalisation du massage.
- Évaluation pratique finale avec réalisation d'un massage prénatal personnalisé d'1h00.
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation de formation délivrée en fin de stage sous réserve de réussite à l'évaluation finale. En cas de non-validation, une nouvelle évaluation pourra être organisée ultérieurement.
- Suivi des stagiaires après la formation.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- 1 drap-housse une personne ;
- 1 grande serviette ;
- 1 plaid ;
- votre huile de massage, uniquement en cas d'allergies ou de besoin spécifique ;
- une tenue confortable ;
- des sous-vêtements confortables.

Le massage 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.

PROGRAMME

JOUR 1

9h00 – 10h00 : Présentation et retour d'expérience

- Présentation des participantes.
- Retour sur la pratique depuis le Niveau 1.
- Échanges autour des expériences rencontrées avec les clientes.
- Identification des difficultés techniques rencontrées.
- Définition des objectifs individuels de perfectionnement.

10h00 – 11h00 : Approfondissement théorique

- Rappel des principes fondamentaux du massage prénatal.
- Identifier les besoins exprimés par la cliente. Adapter son massage aux différentes morphologies, au stade de la grossesse, au confort de la cliente
- Savoir reconnaître les zones à privilégier.
- Adapter la durée consacrée aux différentes parties du corps.
- Les différentes possibilités d'installation : assise, semi-assise, position latérale
- La place de l'écoute et du consentement dans la personnalisation du massage.

11h00 – 13h00 : Pratique - Perfectionnement du toucher et des manœuvres

- Travail de la pression, de la fluidité, du rythme
- Utilisation du poids du corps.
- Amélioration des transitions.
- Travail de la continuité du contact.
- Adaptation des manœuvres.
- Correction des postures et de la gestuelle.

13h00 – 14h00 : Pause repas

14h00 – 17h30 : Pratique suite - Approfondissement du massage prénatal en latéral

- Perfectionnement du massage selon les différentes zones du corps.
- Travail des transitions entre les différentes zones.
- Adaptation de la pression et du rythme selon les besoins de la cliente.
- Ajouter des étirements, des bercements à votre massage
- Recherche d'un toucher plus enveloppant, précis et fluide.
- Démonstrations, exercices pratiques et corrections individualisées

17h30 – 18h00 : Fin de la première journée

- Vérification des acquis.
- Échanges et discussions.
- Retour sur les difficultés rencontrées et les ressenti des stagiaires.
- Questions / réponses.

JOUR 2

9h00 – 9h30 : Retours sur les acquis de la veille

9h30 – 13h00 : Pratique - Les autres façons de masser une femme enceinte

- Comment masser votre cliente en position assise ;
- Comment masser votre cliente en position semi-assise ;
- Comment masser votre cliente installée sur un ballon de grossesse (Swiss-ball) ;
- Choisir la ou les positions les plus adaptées à votre cliente

Corrections individualisées des manœuvres, de la pression, de la posture, de la fluidité et de la qualité du toucher.

13h00 – 14h00 : Pause repas

14h00 – 17h30 : Évaluation pratique - Réalisation d'un massage personnalisé d'1h00

Chaque stagiaire devra à partir de différentes situation de clientes :

- Accueillir sa cliente ;
- Recueillir ses besoins et attentes ;
- Proposer une installation adaptée et construire sa séance ;
- Adapter les techniques ;
- Maîtriser sa pression et son rythme ;
- Maintenir une gestuelle fluide ;
- Assurer des transitions harmonieuses ;
- Développer une qualité de présence ;
- Terminer la séance de manière adaptée.

17h30 – 18h00 : Bilan et clôture de la formation

- Retour sur les acquis.
- Questions / réponses.
- Échanges et commentaires.
- Feedback des stagiaires.
- Questionnaire de satisfaction.
- Remise des attestations de formation.