



## 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](mailto:adeline.lloret.06@gmail.com)

# LE MASSAGE POSTNATAL & RESSERRAGE DE BASSIN

## Programme

### OBJECTIFS

- Acquérir et maîtriser les techniques manuelles spécifiques au Massage Postnatal.
- Maîtriser les indications et contre indications du Massage Postnatal.
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture en s'adaptant à la morphologie et aux besoins de la cliente.
- Développer la qualité du toucher, de la relation et de la présence à l 'autre.
- Savoir réaliser un resserrage de bassin grâce au Rebozo et bâton de serrage
- Réaliser un Massage Postnatal d'1h00 en fin de formation.

### PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes détentrices du CAP Esthétique, aux Praticien(ne)s en Massage Bien-Être, Ostéopathes, Kinésithérapeutes ainsi qu'aux Professionnels de la Périnatalité : Sage-femmes, Gynécologues, Obstétriciens, Auxiliaires de puériculture ou Accompagnant(e)s en périnatalité.

### PRE-REQUIS

Connaissance des bases de l'anatomie et des zones de tensions du corps.

### DURÉE

16 heures sur 2 journées.

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance entre théorie et pratique.
- Support de cours théorique et pratique
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme afin de pouvoir pratiquer le massage mais aussi le recevoir pour mieux comprendre le ressenti du donneur et du receveur.
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs.
- Démonstration des différentes manœuvres:
  - Effleurages, pétrissages, lissages et pressions glissées,
  - Masser de manière douce et précise.
- Démonstration des bonnes postures à adopter durant le massage.
- Débriefing : Questions/Réponses.
- Feedback.

## **SUIVI ET EVALUATION PEDAGOGIQUE**

- Feuilles de présence signées par demi-journées.
- Evaluation pratique et théorique des acquis en cours de formation et à la fin de la formation.
- Attestation de stage remise aux stagiaires.
- Suivi des stagiaires après la formation.

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 :**

9h00 - 9h30 : Présentation

9h30 - 11h00: Théorie

- Spécificités du massage postnatal : les différents bienfaits, les contre-indications
- 11h00 - 13h00 : Pratique (en duo ou sur modèle)
- Déroulement du massage avec les diverses étapes
- 13h30 - 14h00 : Pause repas
- 14h00 - 17h30 : Pratique suite (en duo ou sur modèle)
  - Déroulement du massage avec les diverses étapes
  - Le resserrage de bassin : ses bienfaits, ses contre-indications, démonstration et pratique
- 17h30 - 18h00 : Fin de la première journée
  - Echanges discussions, ressentis, commentaires.

### **Jour 2 :**

9h00 - 10h00 : Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

10h00 - 13h00 : Pratique (en duo ou sur modèle)

- Déroulement du massage avec les diverses étapes

13h00 - 14h00 : Pause repas

14h00 - 17h30 : Evaluation Pratique

- Déroulement du massage complet à réaliser en 1h00 (en duo ou sur modèle)

17h30 - 18h00 : Remise des Attestations de stage, échanges et commentaires.

## **MATERIEL A PREVOIR POUR LA FORMATION**

- 1 drap housse une personne,
- 1 grande serviette,
- 1 plaid
- votre huile de massage (uniquement en cas d'allergies),
- une tenue et 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.