BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**
Représenté par Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

MASSAGE DE BIEN-ÊTRE PRENATAL

Date de mise à jour document : le 02/11/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les futures mamans vivent des changements physiques, psychologiques et émotionnels importants pendant la grossesse. Tandis que c'est une merveilleuse période de bonheur et de joie, les futures mères supportent également une gêne physique comme des tensions musculaires, des maux de tête, un sommeil perturbé, une sensation de jambes lourdes ou des contraintes sur les articulations. Le massage latéral a pour effet de soulager les désagréments liés à la grossesse. La position latérale proposée aux futures mamans pendant le massage permet de masser, soulager et détendre toutes les zones du corps dans la position la plus adaptée et la plus confortable pour elles.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Acquérir et maîtriser les techniques manuelles spécifiques au massage prénatal
- Maîtriser les indications et contre-indications du massage prénatal
- 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
- Réaliser un modelage latéral d'1h00 en fin de formation

Public	Tarif	Durée	Lieu
Aucun	840 €	24 heures soit 3 jours de formation de 8 heures	11 ch. de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer

BEATITUDE FORMATION

PUBLIC

Titulaires du CAP Esthétique, praticien(ne)s en massage bien-être, ostéopathes, kinésithérapeutes et professionnels de la périnatalité (sages-femmes, gynécologues, obstétriciens, auxiliaires de puériculture, accompagnant(e)s en périnatalité).

PRÉ-REQUIS

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

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

La formation est dispensée en présentiel et repose sur une pédagogie progressive, interactive et axée sur la pratique. Elle alterne :

- apports théoriques,
- démonstrations réalisées par la formatrice,
- mises en pratique encadrées,
- échanges et analyses des ressentis.

Chaque participante reçoit un support pédagogique complet comprenant :

- le livret de la formation,
- des outils d'accompagnement pour faciliter la pratique et la révision après la formation.

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique afin de favoriser l'apprentissage progressif
- Démonstration détaillée des différentes manœuvres : effleurages, pétrissages, lissages et pressions glissées, pour modeler de manière douce et précise
- Exercices pratiques en binôme ou sur modèle tout au long de la formation
- Accompagnement individualisé et corrections personnalisées
- Supports pédagogiques illustrés (photos, schémas et fiches techniques réalisés sur Canva)
- Supports vidéo pour faciliter la compréhension et la mémorisation des gestes
- Travail sur :
  - la posture du praticien,
  - la fluidité des gestes,
  - le rythme,
  - la qualité du toucher
- Sessions limitées à 6 participantes maximum, en binôme : chacune pratique et reçoit le massage
- Temps d'échange, questions/réponses et débriefings réguliers
- Feedback individualisé pour accompagner la progression de chaque participante
- Une attention particulière est portée à la qualité de présence, au confort de pratique et à la professionnalisation des stagiaires.

BEATITUDE FORMATION

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.
Béatrice SICSIC, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bienêtre à la FFMBE, formatrice spécialisée dans l'anti-âge, minceur et bien être avec une approche psychocorporelle.

Adeline LLORET, esthéticienne et certifiée masseuse à la Fédération Française du Massage de Bien-Être, formatrice spécialisée en massage prénatal.

ACCÈS À LA FORMATION

Retrouver les informations CONTACT | Béatitude Formation | 06

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.
À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation

BEATITUDE FORMATION

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 10h00
Accueil, présentation de la formatrice et des stagiaires, rappel des objectifs

10h00 – 11h30
Théorie : le massage prénatal
- Spécificités du massage latéral
- Les modifications physiques liées à la grossesse
- Les différents bienfaits du massage prénatal
- Les indications et contre-indications

11h30 – 12h30
Pratique : en duo ou sur modèle
- Démonstration et début du déroulement du modelage du dos

12h30 – 13h30
REPAS

13h30 – 18h00
Pratique : en duo ou sur modèle
- Suite du déroulement du modelage du dos avec les diverses étapes
- Déroulement du modelage du bras, du cuir chevelu et du visage

18h00 – 18h30
Fin de la 1ère journée :
- Vérification des acquis, échanges, discussions, ressentis, commentaires

BEATITUDE FORMATION

JOUR 2

9h30 – 10h30
Théorie :

- Préparation de la cabine
- Comment accueillir la cliente et bien l'installer

10h30 – 12h30
Pratique : en duo ou sur modèle

- Démonstration et déroulement du massage du ventre avec les diverses étapes

12h30 – 13h30
REPAS

13h30 – 18h00
Pratique : en duo ou sur modèle

- Suite du déroulement du massage du ventre
- Déroulement du massage de la jambe avec les différentes étapes

18h00 – 18h30
Fin de la 2ème journée :

- Vérification des acquis, échanges, discussions, ressentis, commentaires

BEATITUDE FORMATION

JOUR 3

9h30 – 10h30
Théorie et pratique :
- Comment se préparer à masser : respirations, échauffements, étirements

10h30 – 12h30
Pratique : en duo ou sur modèle
- Adaptation du massage en position semi-assise

12h30 – 13h30
REPAS

13h30 – 15h30
Pratique : en duo ou sur modèle
- Révision du protocole complet en latéral

15h30 – 18h00
Évaluation pratique :
- Déroulement du massage complet à réaliser en 1h00 (en duo ou sur modèle)

18h00 – 18h30
Débriefing de fin de formation :
- Test des connaissances théoriques
- Feed-back des stagiaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage

MATÉRIEL À PRÉVOIR 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

BEATITUDE FORMATION

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remise au stagiaire
- Suivi des stagiaires après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation :
Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

Après la formation :

- Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation à chaud par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33
Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations diplômantes Master :
Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.
Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).
Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat de réalisation « Praticien de massages bien-être ».

BEATITUDE FORMATION

Le modelage 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 modelage médical ou un suivi médical.