



## BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

### MASSAGE DE BIEN-ÊTRE POSTNATAL

Date de mise à jour document : le 23/02/26



#### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les mamans vivent des changements physiques, psychologiques et émotionnels importants après la grossesse.

Ainsi le massage postnatal est un type de massage spécialement conçu pour répondre aux besoins émotionnels et physiques des femmes après la naissance du nouveau-né. Le massage offre de nombreux bienfaits, tant sur le plan psychologique que physique, ce qui constitue une source solide au rétablissement et à la relaxation de la mère.

#### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- 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.
- Réaliser un Massage Postnatal d'1h00 en fin de formation.

Public

Tout public

Tarif

660 €

Durée

16 heures  
soit 2 jours de formation  
de 8 heures

Lieu

11 ch. de la Destourbe  
06800 Cagnes-sur-Mer





## **PRÉ-REQUIS**

Aucun

## **ACCÈS**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

### **Méthodologie :**

- Formation en présentiel
- Cours théorique
- Exercices pratiques
- Déroulé pédagogique complet remis à chaque participante et fiches outils

### **Moyens pédagogiques :**

- Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à canva,
- Vidéo
- 6 stagiaires maximum par session
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées
- Démonstration sur les postures durant le modelage
- Session de questions et débriefing
- Feedback

## **MOYENS HUMAINS**

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Adeline Lloret, esthéticienne et certifiée masseuse à la fédération française du massage de bien-être.

## **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





## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **JOUR 1**

#### **9h30 – 12h30**

Présentation

Théorie

- Le massage postnatal
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité

10h - 12h30 : Pratique

- Démonstration et déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 18h30**

Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations

Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

### **JOUR 2**

#### **9h30 – 12h30**

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations.

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 18h30**

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations.

Fin de la 2<sup>ème</sup> journée :

Contrôle pratique tout au long de la journée

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





## **SUIVI DE L'ACTION**

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remis 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 et à froid par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

## **CONTACT**

Mme Béatrice SICSIK « 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'une certification « Pratique de massages bien-être ».

**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.**

