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

BEATITUDE FORMATION

INITIATION : BERCEMENTS AU REBOZO

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



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le Rebozo, châle traditionnel mexicain, est un outil d'enveloppement et de bercement au service de l'accompagnement périnatal. Cette formation s'adresse aux praticiennes en massage bien-être, accompagnantes en périnatalité, doulas, esthéticiennes et professionnelles de la petite enfance souhaitant proposer aux femmes enceintes et aux jeunes mamans un accompagnement corporel doux et enveloppant.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre la place du Rebozo en grossesse et post-partum
- Découvrir les usages du Rebozo en bien-être et accompagnement périnatal
- Maîtriser les bercements : installation, prises, rythme, amplitude, fluidité
- Développer la qualité du toucher, de l'écoute et de la présence
- Construire une séquence adaptée à une femme enceinte ou une jeune maman
- Intégrer les bercements dans une séance de massage ou d'accompagnement
- Respecter les limites, le consentement et le confort de la personne

Public	Tarif	Durée	Lieu
Pros bien-être et périnatalité	Nous consulter	16 heures soit 2 jours de formation de 8 heures	11 ch. de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis spécifique n'est nécessaire. Une expérience dans le massage, l'accompagnement ou la périnatalité est un plus, mais n'est pas indispensable.

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, démonstrations et pratique
- Support de cours théorique et pratique
- Expérimentation des techniques entre stagiaires
- Démonstration des différentes utilisations du Rebozo
- Exercices progressifs pour appréhender le mouvement, le rythme et la qualité du geste
- Mises en situation autour de différentes situations rencontrées en périnatalité
- Corrections individualisées
- Analyse des pratiques et échanges autour des expériences professionnelles
- Débriefings et questions / réponses
- Feedback individualisé

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.

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.

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- une tenue confortable
- une grande serviette
- un Rebozo si la stagiaire en possède un (il peut également être mis à disposition pendant la formation)

BEATITUDE FORMATION

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 10h15
Accueil et découverte de l'univers du Rebozo

- Présentation de la formatrice et des participantes
- Découverte du Rebozo, de son histoire et de sa place dans les traditions mexicaines
- Réflexion autour de la place du tissu dans l'accompagnement périnatal et de la notion d'enveloppement

10h15 – 11h00
Théorie : le Rebozo dans l'accompagnement périnatal

- Les transformations corporelles et émotionnelles vécues pendant la maternité
- Les besoins de la femme enceinte et de la jeune maman
- La place du toucher et du mouvement dans l'accompagnement
- Créer un espace de détente, de sécurité et d'écoute
- Adapter son accompagnement au vécu et aux besoins de chaque femme

11h00 – 12h30
Pratique : prise en main du Rebozo et premiers bercements

- Découverte du tissu et des différentes prises
- Installation de la personne accompagnée et positionnement de la praticienne
- Découverte des premiers bercements
- Travail du rythme, de l'amplitude et de la régularité
- Bercements des différentes parties du corps
- Corrections individualisées

12h30 – 13h30
REPAS

13h30 – 18h00
Pratique : les bercements appliqués à la grossesse

- Installation et confort de la femme enceinte
- Adaptation de la pratique selon le terme de la grossesse
- Bercements des différentes parties du corps
- Travail autour du relâchement et de la détente
- Adapter son rythme et son amplitude aux ressentis de la femme
- Enchaîner plusieurs bercements de manière fluide
- Corrections individualisées

18h00 – 18h30
Bilan de la première journée

- Retour sur les apprentissages et expression des ressentis
- Questions / réponses
- Identification des points à approfondir le lendemain

BEATITUDE FORMATION

JOUR 2

9h30 – 10h00
Retour sur les acquis
- Retour d'expérience sur la première journée
- Questions et échanges
- Identification des difficultés rencontrées

10h00 – 11h00
Théorie : le Rebozo dans le post-partum
- Le corps après la grossesse et la naissance
- Le Rebozo comme outil d'enveloppement et de recentrage
- Adapter les bercements au confort et aux ressentis de la jeune maman
- Construire un accompagnement respectueux du rythme de chacune

11h00 – 12h30
Pratique : bercements et accompagnement de la jeune maman
- Installation adaptée au post-partum
- Bercements des différentes parties du corps
- Travail sur la lenteur, le rythme et l'enveloppement

12h30 – 13h30
REPAS

13h30 – 14h30
Pratique (suite) : construire sa séquence
- Création d'une séquence cohérente et apaisante
- Enchaînements et transitions
- Corrections individualisées

14h30 – 18h00
Évaluation pratique finale
Réalisation par chaque stagiaire d'une séquence complète de bercements avec un Rebozo dans une situation d'accompagnement périnatal :
- Accueillir la cliente et recueillir ses besoins et son ressenti
- Proposer une installation adaptée et choisir les bercements appropriés
- Adapter son geste, son rythme et son amplitude
- Maintenir une qualité de présence et assurer des transitions harmonieuses
- Terminer la séance de manière adaptée

18h00 – 18h30
Bilan et clôture de la formation
- Retour sur les acquis, questions / réponses et échanges autour de la pratique professionnelle
- Feedback des stagiaires et questionnaire de satisfaction
- Remise des attestations de formation (sous réserve de réussite à l'évaluation finale)

BEATITUDE FORMATION

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- 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

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.

Pendant et après la formation :

- Évaluation des acquis tout au long de la formation par observation et mise en pratique
- Exercices pratiques en binôme et mises en situation (femme enceinte, jeune maman)
- Évaluation pratique finale : séquence de bercements adaptée à une situation périnatale donnée
- Auto-évaluation des compétences acquises
- 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 ».

Les techniques enseignées sont proposées dans une démarche de bien-être et d'accompagnement périnatal. Elles ne remplacent en aucun cas un suivi médical ou paramédical.

BEATITUDE FORMATION