

Ameja

Siret: 90258969600019

78 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES

75008 PARIS

NDA: 11756314575

Mise a jour V1 02/01/2024

hello@ameja.fr

0636177604

PROGRAMME DE FORMATION – -Massage Postpartum (38 HEURES – 6 JOURS)

-Délais d'accès:

14 jours

-Modalité d'accès:

envoi de l'évaluation des besoins et du programme de formation par mails et ou téléphone, après analyse de celle-ci validation des objectifs de formation.

Envoie du contrat de formation, règlement intérieur, convocation à la formation, cgv, demande d'acompte

-Méthodes pédagogiques:

-Demonstratives

-Applicatives

-Moyens pédagogiques:

Table

chaises
tableau
television
support pdf
table massage
huile de massage

-Objectifs de formation:

Savoir mettre en place et appliquer des séances de relaxation pendant la grossesse grâce à différentes pratiques.

Permettre à la femme enceinte de visualiser son schéma corporel en toute douceur à travers des techniques de respiration et palpation afin de vivre la naissance en toute conscience.

-Tarifs:

2800 euros

-Duree:

38 heures de formations

-Lieu de formation:

1 boulevard gelix faure
93200 Saint Denis

-Accessibilité:

Pmr Non, Psh: Oui, merci de nous contacter pour prévoir un aménagement si possible

-Prérequis:

Aucun prérequis nécessaire à la formation

-Modalités évaluations:

Test de positionnement en début de formation et fin de formation
Evaluation fin de théorie
Grille d'acquisition

Modalité de diffusion:

Présentiel

Indicateur de performances:

Taux de satisfaction: 100% sur l'année de 2024

Nombre de clients: 3

JOUR 1 – FONDAMENTAUX ET CADRE DU MASSAGE PRÉNATAL (6H30)**Objectifs :**

Comprendre les bases du massage prénatal et le cadre professionnel

Contenu :

- Présentation de la formation et objectifs
- Historique du massage (approche africaine et bien-être)
- Définition du massage prénatal
- Bienfaits physiques et psychologiques
- Cadre légal (massage bien-être vs thérapeutique)
- Hygiène et sécurité du praticien et de l'environnement
- Posture du praticien

Pratique :

- Exercices de recentrage et respiration
 - Mise en condition du praticien
-

JOUR 2 – ANATOMIE ET GROSSESSE (6H30)

Objectifs :

Comprendre le corps de la femme enceinte

Contenu :

- Les transformations du corps pendant la grossesse
- Les 3 trimestres et leurs spécificités
- Les contre-indications
- Les produits adaptés (huiles, soins)
- Les zones sensibles et points à éviter
- Positionnement de la cliente

Pratique :

- Mise en situation
 - Installation de la cliente (positions adaptées)
-

JOUR 3 – TECHNIQUES DE BASE DU MASSAGE (6H30)**Objectifs :**

Apprendre les gestes fondamentaux

Contenu :

- Apprentissage des manœuvres de base
- Techniques de toucher et pression
- Ergonomie du praticien
- Fluidité des gestes

Pratique :

- Travail sur :
 - Visage
 - Épaules

- Cou
-

JOUR 4 – PROTOCOLE COMPLET PARTIE 1 (6H30)

Objectifs :

Maîtriser les premières zones du protocole

Contenu :

- Massage des bras et des mains
- Massage du haut du corps
- Techniques de relaxation

Pratique :

- Mise en pratique :
 - Bras et mains
 - Techniques de drainage doux
-

JOUR 5 – PROTOCOLE COMPLET PARTIE 2 (6H30)

Objectifs :

Maîtriser le bas du corps

Contenu :

- Massage du ventre et de la poitrine
- Massage des jambes
- Adaptation selon grossesse

Pratique :

- Travail sur :
 - Ventre (mouvements circulaires)
 - Jambes (drainage, relaxation)

JOUR 6 – PROTOCOLE COMPLET + ÉVALUATION (5H30)

Objectifs :

Être autonome et construire une séance complète

Contenu :

- Massage du dos et de la tête
- Construction d'une séance complète
- Relation client et prise de contact
- Mise en place d'un protocole professionnel

Pratique :

- Réalisation d'un massage complet (30 min à 1h)
- Cas pratiques
- Évaluation pratique

ÉVALUATIONS

- Évaluation continue tout au long de la formation
- Mise en situation réelle
- Évaluation finale pratique
- Évaluation théorique

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance théorie / pratique

- Démonstration formateur
 - Exercices pratiques
 - Cas concrets
-

COMPÉTENCES VISÉES

- Réaliser un massage prénatal complet
- Adapter les techniques selon la cliente
- Respecter les règles d'hygiène et sécurité
- Construire une séance professionnelle