

Programme : Massage FEMME ENCEINTE sur table

Présentation: Le massage femme enceinte est un massage à l'huile conçu pour répondre aux besoins de cette dernière. Il va permettre à la future maman de relâcher les tensions physiques et psychologiques liées à la grossesse, prendre un temps pour elle, se reconnecter avec son corps et ses ressentis.

Durée: 21 heures (3 jours)

Profils des stagiaires : ouverts à toutes personnes

Prérequis : AUCUN PREREQUIS - Cette formation s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux débutants et aux personnes en reconversion professionnelle.

Délai d'accès : inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve qu'il reste des places.

Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Connaître l'origine du massage, les bienfaits et les contre indications
- Réaliser une séance de massage d'au moins 60 minutes adaptée à la femme enceinte
- Maîtriser les différentes techniques de massage permettant de soulager les tensions liées à la grossesse
- Maîtriser des techniques de relaxation permettant d'augmenter les bienfaits de votre massage.
- Savoir placer la future maman dans une position confortable et adaptée à sa grossesse et à la masser en position latérale

Contenu de la formation

- Programme de la 1^{ère} journée :
 - Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
 - Accueil des participants et présentation des lieux
 - Présentation des participants et de leurs attentes
 - Présentation de la formatrice
 - Présentation du massage et ses bienfaits
 - Explications sur les différents changements physiologiques, psychologiques et anatomiques de la grossesse
 - Modalités d'installation en position latérale et sur le dos
 - Les contre-indications et les zones à éviter
 - Les bonnes postures du masseur
 - Techniques de relaxation
 - Apprentissage du massage pieds et jambes
 - Pause déjeuner
 - Apprentissage du massage des pieds et des jambes suite
 - Apprentissage du massage sur le ventre
 - Bilan de la journée

LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



➤ Programme de la 2^{ème} journée :

- Discussion de groupe et questions suite à la 1^{ère} journée de formation
- Apprentissage du massage des bras et des mains
- Apprentissage du massage sur la nuque, visage et crâne
- Pause déjeuner
- Apprentissage du massage du dos en position latérale
- Bilan de la journée

➤ Programme de la 3^{ème} journée :

- Discussion de groupe et questions suite au protocole
- Révisions des différentes techniques de massage
- Pause déjeuner
- Evaluation individuelle théorique (QCM) et pratique sur les formateurs(rices) afin de valider les acquis
- Remise des Certificats d'aptitude Professionnel aux stagiaires

Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage
- Huile de massage
- Serviettes

Les plus de la formation :

- Formation limitée à 6 stagiaires par session
- L'école reste joignable après la formation pour vous aider dans votre projet
- Formation proposée à Caen et La Rochelle
- Vente de produits artisanaux

○ Tarif : 360 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 120€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1^{er} jour de la formation par chèque ou en espèce

○ Tarif : 672 € avec une prise en charge soit 32€ par heure

- Personnes en situation de handicap : nous contacter pour vous proposer la meilleure des solutions possibles (0689329078 ou lenazenacademy@gmail.com)

○ Modalités d'inscription :

- Notre équipe de conseillers en formation se tient à votre disposition pour toute demande d'information par téléphone 06.89.32.90.78 ou par mail à l'adresse suivante lenazenacademy@gmail.com

LenaZen ACADEMY 22 rue des rouges gorges 14320 Fontenay le Marmion - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00020

Numéro de déclaration d'activité: **84070134607** auprès du préfet de région de: Normandie

MAJ LE 08072026

LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet www.lenazenacademy.fr