



Programme De Formation

Praticien de bien-être :

MASSAGE FEMME ENCEINTE



OPTION

MASSAGE PRÉNATAL

BINÔME

☐ 700€

GROUPE

☐ 600€

HEURES

14H



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE FEMME ENCEINTE DE « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

.....
CILS DESIGN est **certifié, référencé DATADOCK**, organisme public de référencement des centres de formation.

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme de formation

CILS DESIGN OISE, 13 RUE AVELINE 60520 THIERS SUR THEVE

Siret 79298396700011, code NAF 9602B

La déclaration d'activité de formation est enregistrée sous le n°22 60 03030 60 auprès du Préfet de Région de Picardie.

Intitulé de la formation

Praticien Bien-être (massages de confort, non médicaux, non thérapeutiques).

Objectifs de la formation

Soulager la femme enceinte dans ses douleurs, œdèmes, tiraillements, manque de sommeil. Il s'adapte à chaque stade de la grossesse pour aider la maman à vivre sa grossesse de façon sereine. Pour cela les stagiaires vont :

- Apprendre un nouveau massage et connaître les spécificités du secteur.
- Acquérir les fondamentaux en bien être en développant ses compétences en maîtrisant les différentes techniques et étapes.
- Adapter son massage selon les étapes de la grossesse.
- Perfectionner sa pratique son attitude et son toucher.
- Améliorer sa posture et sa respiration.

Bienfaits du massage

- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.
- Assouplissement des muscles sollicités lors de l'accouchement.
- Soulagement des douleurs aux jambes et des maux de dos.
- Détente - Relaxation physique – Mentale.
- Contribue au relâchement des tensions musculaires.
- Améliore le sommeil, les échanges cellulaires et agit sur l'influx nerveux.
- Renforce le lien de la maman avec le bébé.



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



Programme & Devis de Formation de Praticien Bien-Être

Public concerné

Esthéticienne, Praticien(ne) bien-être, Spa praticien(ne), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Aide-soignant, Infirmier, Spa manager, Coach sportif, Reconversion professionnelle, Complément d'activité, ...

Niveau requis du stagiaire pour entrer en formation

Pas de prérequis

Prise en charge possible par les organismes de financement

FAFCEA, OPCO EP, AGEFICE, Autofinancement.

Niveau de sortie du stagiaire pour entrer en formation

Formation certifiante

Formacode MASSAGE BIEN ÊTRE : 43445

Code APE 9604Z "Soins corporels"

Contenu de la formation

Praticien de Bien-Être (cours en Binôme ou en Groupe chez CILS DESIGN en semaines continues ou Week-end continus) de 14H/2 jours.

Moyens pédagogiques et pédagogiques

Les formateurs alternent un enseignement théorique et pratique pour avoir une implication immédiate des participants tout au long de la formation présentielle.

- Évaluation pré et post formation.
- Projection et support remis à chaque stagiaire à la fin de la formation.
- Démonstrations pratiques des techniques, Ressenti, Travail en groupe et Mise en application donneur/receveur.
- Pratique en binôme.
- Amélioration des pratiques professionnelles immédiates.
- Fiche d'évaluation du (de la) formateur (trice) et des attendues de la formation par les stagiaires.
- Prévoir des sous-vêtements adaptés à la pratique.
- Remise d'un certificat en fin de cursus.

Moyens d'encadrement

Une équipe d'expertes, professionnelles, pédagogiques, passionnées, disponible et à l'écoute compose Cils Design. Son atout c'est de former les apprenants à effectif restreint permettant des réponses personnalisées et un accompagnement sur mesure.



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



Programme & Devis de Formation de Praticien Bien-Être

Débouchés

Embauche ou vacations dans un centre de massage de bien-être, un Spa ou en centre de thalassothérapie, installation en libéral : activité en cabinet et/ou à domicile.

Dates et durée du stage

Cours sur modèles par des formatrices certifiées.

Durée : formation répartie sur des journées de **7 heures** (09h-13h et 14h-17h).

Dates : DU « DU » AU «AU » ou selon vos disponibilités, y compris les weekends.

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr

PLAN DE FORMATION MASSAGE FEMME ENCEINTE

Le massage de la femme enceinte est quelque chose de très doux, de bienveillant. Il nécessite une belle expérience du massage de bien-être et l'habitude du corps humain et de l'autre, dans toutes ses différences et originalités.

Les gestes et l'enchaînement sont adaptés à la grande sensibilité de la femme enceinte. Comme il est écrit dans un texte ancien de l'Ayurveda : "Il faut masser une femme enceinte avec la même précaution que si l'on transportait une coupe parfaitement pleine sans en renverser la moindre goutte".

Le massage prénatal est de plus en plus demandé par les femmes enceintes soucieuses de leur bien-être. C'est un massage décontractant et englobant, étudié pour répondre aux besoins spécifiques de la femme enceinte.

La grossesse est un des temps dans la vie d'une femme où son corps a le plus besoin d'être chouchouté.

PROGRAMME DE FORMATION

Durant ce stage nous aborderons :

- Rappels des bases fondamentales & Spécificités du massage femme enceinte.
- Apprendre les différents tempéraments énergétiques & de la respiration.
- Les différentes installations spécifiques des femmes enceintes sur l'espace de massage.
- Le massage en position latérale.
- Mise en place des séquences du protocole en décubitus dorsal & latéral.
- S'adapter à la cliente.
- Votre rôle – Respect des règles d'hygiène & de sécurité – Attitudes et déplacements.
- Exécution des draping.
- Gérer la fragilité de la femme enceinte.
- Conseiller, apaiser, rassurer.
- Questionnaire préalable, contre-indications, savoir-faire et savoir-être.
- Les variantes pour un vrai massage du dos.
- Les besoins de la mère au fil des trois trimestres de la grossesse ses besoins spécifiques, Dos/ nuque/ tête, jambes/pieds. C'est un massage complet.
- Démonstration et pratique du massage.
- Les différentes techniques et manœuvres : longs effleurages fluides, doux et rassurants, quelques frictions et des étirements doux, dans un enchaînement spécifique qui harmonise et équilibre le corps.
- Ajuster la pression – Adapter le rythme, Pratique de bonnes postures de yoga - ...
- La préparation du bassin avant et après la naissance.
- L'art du massage de l'abdomen.
- Le massage des jambes.
- Le massage du périnée : avant, pendant et après la naissance (à lui apprendre).
- Bonne gestion d'une séance.



Programme & Devis de Formation de Praticien Bien-Être

THIERS SUR THEVE, le

DEVIS : N°

Formation : MASSAGE FEMME ENCEINTE

Nombre de Participant : 6 MAXIMUMS

Stagiaire : « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

Date : DU **AU**

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE

Type de qualification : CERTIFICAT

		Tarifs		
OPTION	BINÔME		GROUPE	HEURES
MASSAGE PRÉNATAL	☐ 700€		☐ 600€	14H

Montant total €

RIB POUR VIREMENT

Titulaire du compte : CILS DESIGN

Banque : Société Générale SENLIS (00715)

Code banque
30003

Code guichet
00715

Compte
00020275095

Clé RIB
11

IBAN
FR76 3000 3007 1500 0202 7509
511

BIC
SOGEFRPP

Mme
E. Varange

CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr

