

## Graine de Massage

76 rue des marronniers

91250 Tigery

Email: info@grainedemassage.com

Site internet : www.grainedemassage.com

Numéro SIRET: 53059740000015

Numéro de déclaration d'activité: 11 9107030 (auprès du préfet de région d'Ile de France)



# PROGRAMME DE FORMATION

## MASSAGE PRENATAL

**Compétence visée :** Certificat de réalisation "Praticienne en Massage Prénatal"

**Durée de formation :** 12 h de formation - 2 jours

**Tarifs :** Prise en charge personnelle : 407 euros – Prise en charge pro / employeur/opco/France Travail : 460 euros

**Public visé :** Tout public

**Prérequis :** Aucun prérequis

**Modalités d'enseignement :** Formation disponible en présentiel

**Méthodes d'enseignement :** Test de positionnement, Présentation powerpoint, Travail en binôme, Utilisation d'outils spécifiques à l'animation. Mise en situation réelle et de situation, Partages d'expériences, Livret pédagogique en pdf

**Modalité d'évaluation :** validation par un Q.C.M en fin de formation + évaluation de la pratique tout au long de votre formation

**Maintien des compétences :** Application Mobile et tablette Graine de massage

**Situation de handicap :** Nous contacter afin de pouvoir adapter la formation

## Programme Jour 1 et Jour 2

**Apprendre une nouvelle approche du soin relaxant pour femme enceinte ;  
maîtriser les techniques manuelles comportant des manœuvres, apaisantes, relaxantes et découvrir les bienfaits du massage.**

Rituel et mouvements de base

Détente de l'axe de stress

Détente des différentes couches musculaires

Détente du plancher pelvien et diaphragmatique

Détente des différents axes musculaires

Rituel et mouvements de fin de massage

### **Connaissances du corps de la femme enceinte et investissement de la famille dans la grossesse.**

Place et images de la femme enceinte dans différentes cultures,

Immersion dans le corps de la femme enceinte

Douleurs et posture de la femme enceinte

Avant de commencer le massage chez la femme enceinte

Transformations du corps de la femme enceinte

Les huiles de massage et la femme enceinte

Confection de l'huile de massage adaptée à la femme enceinte

Les difficultés liées à la grossesse

Contre-indication au massage de la femme enceinte

La vision ayurvèda de la grossesse

La vision Energétique Traditionnelle chinoise de la grossesse

Adapter le massage selon les mois de la grossesse.

**Graine de Massage**

76 rue des marronniers

91250 Tigery

Email: [info@grainedemassage.com](mailto:info@grainedemassage.com)

Site internet : [www.grainedemassage.com](http://www.grainedemassage.com)

Numéro SIRET: 53059740000015

Numéro de déclaration d'activité: 11 9107030 (*auprès du préfet de région d'Ile de France*)

**\* Animation de vos séances**

Construction de vos séances de massage bien-être

La communication autour de vos séances