

# Formation massage de la femme enceinte et du postpartum

Cette formation a pour objectif de permettre aux professionnel·les du bien-être d'acquérir les connaissances théoriques et pratiques nécessaires à la réalisation d'un massage adapté à la femme enceinte et à la jeune maman, dans un cadre non médical.

Elle aborde :

- les bases physiologiques de la grossesse et du post-partum
- les adaptations corporelles et hormonales
- les indications et contre-indications du massage
- les postures et installations sécurisées
- la mise en place d'un protocole de massage spécifique à chaque période (pendant la grossesse et en postpartum)

À l'issue de la formation, le/la stagiaire sera capable de proposer un massage bien-être sécurisé, adapté aux besoins des femmes enceintes et des jeunes mamans.

**Formateur·rice(s) :**

- Sarah Poplimont

## Objectifs visés

- Identifier les adaptations physiologiques grossesse / post-partum
- Repérer indications et contre-indications à la pratique du massage prénatal et postnatal
- Adapter l'installation et la posture
- Réaliser un protocole de massage adapté selon la grossesse et le postpartum
- Adopter une posture professionnelle

## Méthodes d'évaluation

- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Physiologie de la grossesse et cadre du massage périnatal

- PAUSE DEJEUNER
- Apprentissage du massage femme enceinte

## **Journée 2**

- Approfondissement du massage femme enceinte
- PAUSE DEJEUNER
- Physiologie du post-partum et introduction au massage

## **Journée 3**

- Apprentissage du massage post-partum
- PAUSE DEJEUNER
- Intégration et pratique complète

## **Informations complémentaires**

**Durée :** 21 heures de formation sur 3 jours

**Pré-requis :**

- Travailler dans un institut qui accueille des femmes enceintes

**Public concerné :** esthéticienne spa praticienne personne travaillant dans le bien-être