Formation massage périménopause, ménopause et post-ménopause

Une femme arrive, les nuits hachées, le corps qui change. Cette formation vous apprend à situer ce qu'elle traverse, à adapter votre massage à chaque phase et à l'envelopper dans un rituel de passage au rebozo.

En trois jours en présentiel, précédés de 4 h d'e-learning, vous apprenez à adapter votre pratique à la périménopause, à la ménopause et à la post-ménopause avec trois outils : l'acupression issue de la médecine chinoise, le drainage lymphatique bien-être (sans visée thérapeutique) et le rebozo. Le troisième jour, vous conduisez une séance complète de 75 à 90 minutes auprès d'une vraie femme, sous le regard de la formatrice.

Objectifs : à l'issue de la formation, vous êtes capable de distinguer les trois phases et leurs besoins corporels, de comprendre leurs transformations physiques et émotionnelles, d'identifier les contre-indications selon la phase et le profil de la femme, d'adapter votre massage avec l'acupression, le drainage lymphatique bien-être et le rebozo, et de conduire une séance complète de 75 à 90 minutes.

Durée : 25 h, soit 4 h d'e-learning avant la formation et 21 h en présentiel sur 3 jours (10 h – 18 h). Groupe de 4 à 8 personnes.

Méthodes : e-learning avec quiz, démonstrations commentées, pratique en binôme avec corrections individuelles, séance réelle supervisée. Support écrit remis.

Évaluation : quiz de sécurité avant le jour 1 (réussite à 80 %), séance réelle observée sur grille le jour 3. Émargement par demi-journée, suivi de la progression en e-learning, questionnaire de satisfaction le dernier jour puis à 3 mois. Attestation de fin de formation remise le dernier jour.

Accessibilité : référente handicap Sarah Poplimont. Chaque besoin d'aménagement est étudié avant l'inscription. La salle est sans accès adapté aux fauteuils roulants : une solution sur mesure est construite avec la personne concernée.

Formatrice : Sarah Poplimont, fondatrice de l'École Maman & Moi, 18 ans d'expérience dans l'accompagnement des femmes par le toucher.

Formateur·rice(s) :

- Sarah Poplimont

Objectifs visés

- Distinguer la périménopause, la ménopause et la post-ménopause et leurs besoins corporels

Méthodes d'évaluation

- Quiz

- Comprendre les transformations physiques et émotionnelles de chaque phase
- Identifier les contre-indications selon la phase et le profil de la femme
- Adapter son massage avec l'acupression, le drainage lymphatique bien-être et le rebozo
- Adapter le soin à la phase et aux besoins du moment
- Conduire une séance complète de 75 à 90 minutes

- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Ancrage et ouverture du groupe. Les trois phases et leurs répercussions sur le corps. Lecture de la ménopause en médecine chinoise. Sécurité : le sein, les traitements hormonaux, les signes qui demandent d'orienter vers un médecin ou une sage-femme
- Pause déjeuner
- L'entretien d'accueil : situer la phase sans médicaliser, la fiche d'accueil. Le drainage lymphatique bien-être, sans visée thérapeutique : trajets, zones, exclusions. Pratique en binôme

Journée 2

- Ancrage du matin. L'acupression : les points que la médecine chinoise utilise traditionnellement pour accompagner bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, réveils la nuit, fatigue, irritabilité, sécheresse et douleurs articulaires
- Pause déjeuner
- Choisir ses points selon la phase et ce que la femme vit. Construire des séquences à intégrer dans son propre massage. Pratique en binôme et corrections individuelles

Journée 3

- Ancrage du matin. Le rebozo, rituel de passage : envelopper, serrer avec une pression douce, laisser le temps. Le corps qui change : accueillir la parole, connaître les limites de son rôle. Adapter son massage habituel avec ses nouveaux outils
- Pause déjeuner
- Séance de 75 à 90 minutes auprès d'une vraie femme, avec questionnaire et consentement écrit. Évaluation sur grille d'observation, échange et clôture

Informations complémentaires

Durée : 21 heures de formation sur 3 jours

Pré-requis :

- Aucun prérequis : formation ouverte aux débutantes

Public concerné : Cette formation s'adresse à : - praticiennes du massage bien-être et esthéticiennes - doulas et accompagnantes - professionnelles de l'accompagnement des femmes à toutes les étapes de leur vie - personnes en reconversion qui construisent un métier dans l'accompagnement des femmes

Tarif 940,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI) Tarif avec prise en charge par un financeur (OPCO, FAFCEA, FIF PL, AGEFICE, ANFH…). Formation exonérée de TVA : prix net. Comprend 4 h d'e-learning et 21 h de présentiel ; tables, tissus, linge et support écrit fournis.