Pochons et rituel thaï Yu Fai

Une jeune maman vient se réchauffer : vous savez fabriquer vos pochons, la masser à la chaleur des herbes, bander son ventre, et elle repart réchauffée. En quatre jours, précédés de 4 h d'e-learning, vous apprenez le rituel thaï complet du post-partum : fabrication des pochons aux herbes thaïlandaises et françaises, massage aux pochons chauds, sudation aux plantes et bandage du ventre. Le quatrième jour, vous conduisez le rituel auprès d'une vraie jeune maman, sous le regard de la formatrice. Certificat thaïlandais Yu Fai délivré avec Ong's Thai School.

Objectifs : à l'issue de la formation, vous êtes capable de :

- Comprendre les fondements du rituel Yu Fai thaïlandais
- Confectionner des pochons aux herbes thaïlandaises et françaises
- Réaliser un massage complet aux pochons chauds
- Mettre en place un temps de sudation aux plantes en sécurité
- Pratiquer le bandage du ventre thaïlandais
- Reconnaître les contre-indications à la chaleur et conduire un rituel complet, de l'entretien à la clôture

Durée : 32 h, soit 4 h d'e-learning avant la formation et 28 h en présentiel sur 4 jours (10 h – 18 h). Groupe de 4 à 8 personnes.

Méthodes et moyens : E-learning avec quiz, démonstrations commentées, ateliers de fabrication, pratique en binôme avec corrections individuelles, rituel complet auprès d'une vraie jeune maman. Salle dédiée, tables, herbes et matériel, espace de sudation, support écrit, plateforme en ligne. Formatrice : Sarah Poplimont, fondatrice de l'École Maman & Moi.

Évaluation et validation : Quiz de sécurité avant le jour 1, rituel complet observé sur grille le jour 4 (la sécurité de la chaleur est éliminatoire), carnet de pratique. Certificat thaïlandais Yu Fai remis le dernier jour. Émargement par demi-journée et 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.

Formateur·rice(s) :

- Sarah Poplimont

Objectifs visés

- Comprendre les fondements du rituel Yu Fai thaïlandais

Méthodes d'évaluation

- Confectionner des pochons aux herbes thaïlandaises et françaises
- Réaliser un massage complet aux pochons chauds
- Mettre en place un temps de sudation aux plantes en sécurité
- Pratiquer le bandage du ventre thaïlandais
- Reconnaître les contre-indications à la chaleur et conduire un rituel complet, de l'entretien à la clôture

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- À distance – e-learning à suivre avant le premier jour en présentiel : le Yu Fai dans son histoire (les quarante jours, les traditions du monde) ; nourrir la jeune mère selon la tradition thaïlandaise ; ce que dit la science et les mots justes ; exercer le Yu Fai (espace de sudation, plantes, offre). Quiz à réussir à 80 %.

Journée 2

- Ancrage, yoga du post-partum et ouverture du groupe. Le corps après la naissance : délais, contre-indications, signes d'alerte. La peau et la chaleur : ce qui protège, ce qui brûle
- Pause déjeuner
- Découverte sensorielle des herbes thaïlandaises. Fabrication guidée des pochons thaïlandais : dosages, confection, assemblage. Les herbes françaises équivalentes et fabrication des pochons français

Journée 3

- Ancrage et yoga du post-partum. Le protocole chaleur écrit : chauffer, tester, garder le pochon en mouvement, respecter les zones à éviter, écouter le retour de la cliente
- Pause déjeuner
- Démonstration du massage complet aux pochons. Pratique guidée en binôme. Corrections et retour collectif

Journée 4

- Ancrage et yoga du post-partum. La sudation aux plantes : installation, herbes, durée, sécurité. Signes d'alerte et conduite à tenir pendant la sudation

- Pause déjeuner
- Pratique en binôme : mise en place et accompagnement de la sudation. Le bandage du ventre thaïlandais : enroulement, tension, ajustements. Pratique en binôme et corrections

Journée 5

- Ancrage et yoga du post-partum. Préparation des pochons. Le rituel Yu Fai complet auprès d'une vraie jeune maman, de l'entretien à la clôture
- Pause déjeuner
- Évaluation sur grille (la sécurité de la chaleur est éliminatoire). Échange et clôture du groupe. Remise de l'attestation et du certificat thaïlandais Yu Fai

Informations complémentaires

Durée : 32 heures de formation sur 5 jours

Pré-requis :

- Aucun diplôme ni prérequis.

Public concerné : Cette formation s'adresse à : - praticiennes du massage bien-être - esthéticiennes - doulas et accompagnantes - professionnelles de la périnatalité - personnes en reconversion

Tarif 1 125,00 € 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 28 h de présentiel ; matériel et support écrit fournis.