Massage thaï de la femme enceinte

Une future maman s'allonge sur le futon, habillée : vous savez l'installer, l'envelopper, la masser au rythme de son souffle, et elle se reconnecte à son corps qui change. En quatre jours, précédés de 4 h d'e-learning, vous apprenez les fondements du Nuad Boran adaptés à la grossesse : votre posture au sol, les lignes Sen, les acupressions de confort et un enchaînement complet de 60 à 90 minutes, à partir du deuxième trimestre. Le quatrième jour, vous l'offrez à une vraie future maman, sous le regard de la formatrice.

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

- Repérer les transformations de la grossesse, situer son champ de compétence, reconnaître les contre-indications et orienter
- Adopter une posture au sol ancrée et économe
- Installer la femme enceinte en position latérale et semi-assise, en sécurité
- Réaliser les séquences du protocole prénatal et les adapter au terme et à l'état du jour
- Utiliser les acupressions de confort et connaître les points à éviter
- Conduire une séance complète, du premier contact à la clôture, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité

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 6 personnes.

Méthodes et moyens : E-learning avec quiz, démonstrations commentées, pratique en binôme au sol avec corrections individuelles, séance réelle supervisée. Salle dédiée, futons, coussins, support écrit, plateforme en ligne. Formatrice : Sarah Poplimont, fondatrice de l'École Maman & Moi.

Évaluation et validation : Quiz de sécurité avant le jour 1, séance réelle observée sur grille le jour 4 (la sécurité des jambes est éliminatoire), carnet de pratique. 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

Méthodes d'évaluation

• Repérer les transformations de la grossesse, situer son champ de compétence, reconnaître les contre-indications et orienter • Adopter une posture au sol ancrée et économe • Installer la femme enceinte en position latérale et semi-assise, en sécurité • Réaliser les séquences du protocole prénatal et les adapter au terme et à l'état du jour • Utiliser les acupressions de confort et connaître les points à éviter • Conduire une séance complète, du premier contact à la clôture, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité	• Quiz • Cas pratique • Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- À distance – e-learning à suivre avant le premier jour en présentiel : ce qu'on garde et ce qu'on écarte du massage thaï classique ; la tradition thaïe autour de la naissance et le lien avec le Yu Fai ; ce que dit la science et les mots justes ; proposer le soin (domicile, spa, habillée). Quiz à réussir à 80 %.

Journée 2

- Méditation et échauffement. L'esprit du thaï : yoga, vipassana, Metta, lignes Sen. Le corps pendant la grossesse : contre-indications, signes d'alerte, quand orienter
- Pause déjeuner
- Le corps de la praticienne au sol : ancrage, déplacements, protection du dos, des mains et des pouces. Installer la future maman sur futon. Les jambes et les pieds en position semi-inclinée, avec des pressions légères et larges

Journée 3

- Ancrage du matin. Révision des jambes et des pieds. Les hanches et le dos sur le côté
- Pause déjeuner
- Le pourtour du ventre et sa place dans la tradition thaïe, avec l'accord de la femme. Les épaules et la nuque sur le côté. Corrections et retour sur la pratique

Journée 4

- Ancrage du matin. Le cou, la tête et le visage, inclinée à gauche. Les acupressions de la grossesse : points de soulagement et points à éviter
- Pause déjeuner
- Les mobilisations douces adaptées à la grossesse et celles que l'on écarte. Adapter au terme, se tourner et se relever en sécurité. Le protocole complet en binôme

Journée 5

- Méditation et présence au toucher. Une séance de 60 à 90 minutes auprès d'une vraie future maman, avec questionnaire de santé et consentement écrit
- Pause déjeuner
- Évaluation sur grille (la sécurité des jambes est éliminatoire). Proposer le soin : tarif, mots justes, cadre. Clôture et remise de l'attestation

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 et professionnelles du spa - 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.