Massage de la femme, niveau 1 : le massage complet du corps

Une femme s'allonge sur votre table : vous savez l'accueillir, poser des mains sûres, dérouler un massage complet, et elle repart enveloppée. En trois jours, précédés de 4 h d'e-learning, le niveau 1 vous donne un massage complet du corps d'environ une heure, juste et sûr. C'est le socle de tout le parcours de l'École.

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

- Situer le massage bien-être et son champ de compétence, reconnaître les contre-indications et orienter
- Mener l'entretien d'accueil et décider : masser, adapter, reporter ou orienter
- Adopter une posture et une ergonomie qui préservent son corps
- Réaliser un massage complet du corps d'environ une heure, fluide et adapté à la femme

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 et moyens : E-learning avec quiz, démonstrations commentées, pratique en binôme avec corrections individuelles, anatomie palpée, séance réelle supervisée. Salle dédiée, 4 tables, support écrit, plateforme en ligne. Formatrice : Sarah Poplimont, fondatrice de l'École Maman & Moi.

Évaluation et validation : Quiz en ligne avant le jour 1, évaluation pratique à la fin du jour 3. 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

- Situer le massage bien-être et son champ de compétence, reconnaître les contre-indications et orienter
- Mener l'entretien d'accueil et décider : masser, adapter, reporter ou orienter
- Adopter une posture et une ergonomie qui préservent son corps

Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

• Réaliser un massage complet du corps d'environ une heure, fluide et adapté à la femme	

Déroulé pédagogique

Journée 1

- À distance – e-learning à suivre avant le premier jour en présentiel : le cadre du massage bien-être et quand orienter ; l'hygiène et la préparation de la salle ; l'accueil et l'entretien ; les contre-indications générales ; l'anatomie générale (squelette, muscles du dos et des jambes). Quiz à réussir à 80 %.

Journée 2

- Ancrage et ouverture du groupe. Le cadre du massage bien-être, l'accueil et l'entretien avec la cliente
- Pause déjeuner
- Posture et ergonomie de la praticienne. Le dos et la séquence lombaires, en binôme

Journée 3

- L'ancrage des jambes. Les bras, la nuque et les épaules
- Pause déjeuner
- L'anatomie vécue et palpée de chaque zone. Pratique en binôme et corrections

Journée 4

- Le protocole complet d'environ une heure, enchaîné et fluide
- Pause déjeuner
- L'adapter à chaque femme. Évaluation pratique, échange et clôture

Informations complémentaires

Durée : 25 heures de formation sur 4 jours

Pré-requis :

- Aucun diplôme ni prérequis : formation ouverte aux débutantes. Élève enceinte acceptée sur certificat médical.

Public concerné : Cette formation s'adresse à : - personnes en reconversion vers l'accompagnement des femmes - praticiennes du massage bien-être - doulas, sages-femmes et professionnelles de la périnatalité

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 ; matériel et support écrit fournis.