Massage de la femme, niveaux 1 et 2 : du massage complet à la séance sur mesure

Une femme s'allonge sur votre table : vous savez l'accueillir, poser des mains sûres, dérouler un massage complet, et elle repart enveloppée. En cinq jours, précédés de 6 h d'e-learning, vous apprenez un massage complet du corps d'environ une heure (niveau 1), puis vous l'enrichissez de la tête, des mains, des pieds et du massage en chaise (niveau 2). Le cinquième jour, vous composez une séance sur mesure pour une vraie femme, sous le regard de la formatrice.

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
- Masser la tête, les mains et les pieds, sur table et en chaise
- Composer une séance sur mesure et analyser sa pratique

Durée : 41 h, soit 6 h d'e-learning avant la formation (4 h pour le niveau 1, 2 h pour le niveau 2) et 35 h en présentiel sur 5 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, séance sur mesure observée sur une vraie femme à la fin du jour 5. 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

• 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 • Masser la tête, les mains et les pieds, sur table et en chaise • Composer une séance sur mesure et analyser sa pratique	• Quiz • Cas pratique • Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- À distance – e-learning à suivre avant le premier jour en présentiel : niveau 1 – le cadre du massage bien-être, l'hygiène, l'accueil et l'entretien, les contre-indications, l'anatomie générale ; niveau 2 – l'anatomie de la tête, des mains et des pieds, la posture pour masser en chaise. 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

Journée 5

- La tête, les mains et les pieds, sur table
- Pause déjeuner
- Le toucher juste et la créativité. Pratique en binôme et corrections

Journée 6

- Le massage en chaise
- Pause déjeuner
- Évaluation : une séance sur mesure auprès d'une vraie femme. Échange, clôture et remise de l'attestation

Informations complémentaires

Durée : 41 heures de formation sur 6 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 1 440,00 € 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 6 h d'e-learning et 35 h de présentiel ; matériel et support écrit fournis.