



## **Programme de formation**

**Intitulé de la formation : Formation massage relaxant pré et post-natal de la femme**

**Objectifs pédagogiques d'acquisition de compétences de la formation :**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Établir un questionnaire avant de réaliser le massage,
- Dispenser des massages relaxants à des femmes enceintes,
- Dispenser des massages relaxants à des femmes en post-partum,
- Adopter une posture professionnelle,
- Adopter une bonne posture physique.

**Durée :**

- 14 heures sur 2 jours.
- Rythme de la formation : en journée, 9h-17h avec 1h de pause déjeuner

**Format de la session :** présentiel

**Tarif :** 420€ Net par participant

**Effectifs :** 2 à 6 personnes par session

**Public concerné :** Tout public

**Prérequis :** Aucun

**Profil de l'intervenant :** *Océane CARME*, formatrice en massages depuis février 2022.

**Mon portrait**

Je suis Océane, formatrice en massages bien-être mais également accompagnante périnatale et naturopathe.

Passionnée par la périnatalité et le féminin, j'ai à cœur de transmettre mes outils pour vous aider à accompagner les femmes et les familles dans une parentalité sereine et épanouie.

Formée dans diverses techniques de massages, et adepte de nouveaux savoirs, je ne cesse d'apprendre encore et toujours.

La formation, pour moi, c'est être au plus près de vous futur(e)s accompagnant(e)s pour grandir et changer la façon d'accompagner les parents de demain.



### **Mon parcours :**

- Formation Naturopathe, praticienne massages bien-être à l'école Arnika en 2019,
- Accompagnement du post-partum et de l'endométriose avec Chris Martin-Passalacqua en 2020,
- Formation accompagnante périnatale avec l'école Cybèle en 2021,
- Formation au soin Rebozo en post-partum avec le Centre Rituel à Nîmes en juin 2022,
- Perfectionnement en massages avec le centre ACDP formations 82,
- Formation massage oriental à Essaouira au Maroc en mars 2023.

### **Programme par demi-journée :**

- **Jour 1 – Matin :**
  - Introduction cadre légal massage
  - Présentation des principes du massage
  - Bienfaits et contre-indications
- **Jour 1 – Après-midi :**
  - Initiation processus du massage femme enceinte
  - Pratique du massage femme enceinte et postnatal
- **Jour 2 – Matin :**
  - Ateliers pratiques du massage
- **Jour 2 – Après-midi :**
  - Pratique du massage
  - Évaluation des connaissances et de la pratique (questions ouvertes et mises en situation)
  - Questionnaire d'évaluation
  - Bilan de la formation (évaluation à chaud)

### **Contenu formation**

- Partie 1 : (2h)
  - Principes du massage pré et post-natal
  - Bienfaits du massage
  - Contre-indications
  - Check-up du masseur
- Partie 2 : (1h)
  - Protocole du massage avec pratique
- Partie 3 : (1h)
  - Évaluation des connaissances et de la pratique
  - Questionnaire d'évaluation



- Bilan de la formation

### **Organisation de la formation :**

- Lieu de la formation : 504 route du frontonnais, 82370 NOHIC.
- Méthodes pédagogiques :
  - Apports théoriques
  - Pratique massage
  - Temps d'échanges entre les apprenants eux-mêmes et avec la formatrice lors de chaque séance
  - Suivi individuel des apprenants
- Supports pédagogiques :
  - Pratique en présentiel
  - Support récapitulatif du programme transmis à la formation
  - Travail supervisé : réaliser 5 massages d'entraînement avec un récapitulatif comprenant le ressenti du masseur et du client.
- Moyens de suivi de l'exécution de l'appréciation des résultats de la formation :
  - Feuilles d'émargement
  - Attestation de fin de formation
- Modalités d'appréciation des résultats de la formation :
  - Evaluation des acquis des apprenants au moyen de :
    - QuestionnaireCritères de réussite : 75% de bonnes réponses
- Modalités et délais d'accès :
  - Pour s'inscrire : Contactez-nous via le formulaire de contact du site pour prendre un rendez-vous téléphonique avec nous. Nous vous répondrons dans un délai maximum d'une semaine.
  - Vous pouvez également nous contacter directement via le numéro de téléphone : 07 68 39 71 50.
  - L'inscription est possible jusqu'à 7 jours avant la formation
- Référent de la formation : Laura Munoz. Pour toute information, veuillez me contacter au numéro 07 68 39 71 50 ou par mail à l'adresse suivante : inscription@ecoledoula-presence.com
- Dates de la formation : « Le module présenté est formulé en inter. Les dates mentionnées dans le contrat sont celles qui ont été définies avec le client ou choisies d'après le calendrier annuel consultable sur notre site. Pour toute demande d'autres dates ou d'aménagement de contenu de programme pour une formation en intra merci de prendre contact avec nous par téléphone ou par mail.



- Référent handicap : Notre référente Laura Munoz, joignable à l'adresse ci-présente « [contact@coledoula-presence.com](mailto:contact@coledoula-presence.com) », se tient à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.
- Accessibilité : Le lieu du stage est accessible aux personnes en situation de handicap.