



PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Massage-bien-être de la femme enceinte (Pré & Post natal) (module unique 5 jours)

Public visé :

Tout professionnel ou étudiant dans le domaine de la santé, du soin, de la naissance, de la relation d'aide, du massage-bien-être et de la relaxation.

Pré-requis :

Aucun

Objectifs :

- Apprendre et Acquérir un protocole de relaxation par le toucher, par la respiration, adaptée à la future maman, selon son état d'avancement dans la grossesse, son histoire, son état intérieur, ses éventuelles tensions physiologiques et psychologiques.
- Accompagner la femme enceinte en l'aidant à apprivoiser son corps en constante mutation, à soulager ses tensions musculaires et articulaires
- Créer un moment de ressourcement, de réconfort, de bien-être, et permettre à la future maman de prendre soin d'elle
- Favoriser une relation maman -bébé, calme et sereine, et développer un lien d'attachement entre la future maman et son bébé in-utéro
- Aider et favoriser un accouchement dans le calme du corps et de l'esprit
- Savoir se préparer physiquement et intérieurement avant une séance, et pratiquer avec une posture corporelle de confort : exercices de respiration, auto-massage, ancrage.

Méthode :

Apport théorique et pratique

L'accent est mis sur l'expérimentation en duo, en tant que donneur et receveur, avec des démonstrations, pour apprendre et maîtriser un enchaînement évolutif en position couché - latéral, et/ou adaptée à la future maman.

Cette technique peut s'adresser également aux personnes ayant des difficultés à rester en décubitus dorsal (fragilités lombaires, cervicales...)



Contenu de formation :

Module Unique - 5 jours

Jours 1 à 3

Découverte et expérimentation

- Intégrer l'éthique et les arts du bien-être
- Travailler sa présence dans la relation à soi, à l'Autre, et apprendre à se relaxer avant de prendre soin de la future maman
- Développer la qualité du toucher, par des ateliers de développement de perception, et de l'écoute, affiner la communication verbale et non verbale
- Ressentir et approfondir la conscience du corps, du lâcher prise du corps et du mental.
- Apprendre ou rappeler les besoins physiologiques et psychologiques de la femme enceinte selon l'état d'avancement de la grossesse
- Apprendre et maîtriser un ensemble d'enchaînements de manœuvres, de gestuelles, et entrer en co-inspirations avec la future maman.
- Tranquilliser et apaiser par un toucher de qualité, enveloppant, relaxant, par de douces ondulations, mobilisations, et bercements.
- Favoriser le calme du corps et du mental, par la respiration
- Savoir adapter la séance, l'installation, en fonction de la grossesse et de la morphologie de la future maman
- Vérification de l'assimilation des connaissances

Jours 4 & 5

Assimilation et Perfectionnement

- Approfondir le centrage, la qualité du positionnement, des déplacements du praticien par des exercices de relaxation, de concentration, et d'ancrage
- Analyser les postures
 - Permettre à la future maman de rentrer en relation avec son bébé in-utero en développant son ressenti.
 - Apprendre à la future maman de masser en douceur, son ventre
 - Faire ressentir l'importance du souffle pour se détendre
 - Identifier l'état intérieur, ses peurs et angoisses éventuelles de la future maman,
 - Faire d'une séance un moment de ressourcement, de récupération, voire de réconfort.
 - Donner la possibilité à la future maman de s'abandonner aux sensations, de se rendre disponible pour soi et son bébé.
 - Aider la future maman à développer ses capacités de détente, pendant la grossesse et aborder la naissance dans des conditions physiques et psychiques optimales.
 - Ressentir et approfondir la conscience du corps, du lâcher prise du corps et du mental.
 - Savoir détendre après la naissance du bébé, selon le vécu de l'accouchement, de la naissance de son bébé
 - Connaître et acquérir un protocole de détente, de récupération physique et mentale, en se réappropriant son corps de femme, et évacuer la fatigue, le stress post-natal.



- Evaluation

Moyens et méthodes, pédagogiques :

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. Suite à une démonstration, chaque participant successivement donneur et receveur apprend des enchaînements précis
- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuelle du praticien
- Exercices de sensorialité présentés de façon ludique pour faciliter l'intégration des techniques et affiner les notions de présence et de respect

Evaluation des acquis de la formation :

Evaluations formatives et sommative certificative après 30 pratiques individuelles argumentées.

Qualité du/des formateurs : Véronique COTTE, formatrice Suntaya