



La Maison du Lotus

130 Avenue Joseph Kessel

Voisins-le-Bretonneux 78960

Téléphone: 01 34 98 18 14

Siret : 504 140 914 000 12

N° 11788134978

contact@maisondulotus.com

www.formations-massages.fr

Formation en massage pour femme enceinte sur 3 jours (21h)

PUBLICS CONCERNE & PRE-REQUIS

Public concerné : Cette formation s'adresse aux praticiens en massage bien-être, esthéticien·nes, professionnel·les de l'accompagnement corporel, ainsi qu'à toute personne souhaitant acquérir des compétences spécifiques en Massage pour femme enceinte.

Prérequis : Aucun prérequis technique obligatoire.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins-le-Bretonneux L'inscription est possible jusqu'à 7 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.

Les dates de formation sont consultables sur le site : <https://www.formations-massages.fr/>

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation fait l'objet d'une étude individualisée afin d'évaluer les conditions d'accessibilité et les adaptations pédagogiques possibles. Un diagnostic de faisabilité peut être réalisé avec l'appui de nos partenaires : 2 février 2026 • AGEFIPH (agefiph.fr) • APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>) Référente handicap : Cécile Poirier – contact@maisondulotus.com – 01 34 98 18 14

TARIF

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Être capable d'effectuer le protocole du massage pour femme enceinte en position latérale aux huiles d'une heure. Maîtriser sa posture

Acquisition des différents types de mouvements du massage : effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées.

Connaître l'anatomie pour travailler en précision sur les différentes parties du corps.

DUREE

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours
Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

Formateur : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Démonstrations par le formateur
- Pratique encadrée en binômes
- Échanges collectifs et temps de questions/réponses

Supports pédagogiques remis :

- Livret de formation Massage (support papier) comprenant textes explicatifs et photos détaillant les gestes du protocole
- Lien vers une vidéo pédagogique de démonstration du protocole

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuilles de présence
- Évaluation formative tout au long de la formation (observations, corrections, échanges)
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction

Pour les personnes inscrites en cursus :

- Évaluation pratique lors d'un cours particulier de 2 heures, préalable à la validation finale.

MODALITÉS DE VALIDATION

La validation des compétences est conditionnée à :

- La réalisation de 25 massages en pratique individuelle
- La réalisation d'un massage complet en condition réelle, évalué par le formateur
- La réalisation d'un livre d'or détaillant les pratiques individuelles, évalué par le formateur.
- Une attestation de fin de formation est remise à l'issue du parcours, sous réserve de la participation effective et de la validation des compétences.

DETAIL DU PROGRAMME Jour 1 –

Une pause de 15 minutes par demi-journée

Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.
Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Expliquer les bienfaits et vertus physiques et psychiques du massage pour les femmes au cours de leur grossesse.
Expliquer les spécificités du corps pendant la grossesse, les précautions nécessaires pendant le massage et les contre-indications potentielles au massage

Après-midi

Démonstration et pratique du massage :
Massage du dos, de la nuque et de la zone sacro lombaire Mouvements
1 à 18 du livret.

Jour 2

Matin

Révision des gestes vus la veille.

Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : massage des pieds et des jambes. Mouvements
19 à 31 du livret.

Jour 3

Matin

Révision de tous les mouvements vus.
Démonstration de la troisième partie : bras, mains, visage et crâne. Mouvements
32 à 45 du livret.

Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.
Pratique d'un massage en intégralité sur une heure.
Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés et de la posture.