



## FORMATION

### *Le massage bien-être postnatal*

**Public Visé :**

Professionnel-le-s de la santé et de la périnatalité, professionnel-le-s du secteur esthétique / SPA, formateurs / coachs et consultants, demandeurs d'emploi ou salarié-e-s avec un projet de reconversion professionnelle.

**Prérequis :**

Avoir un projet professionnel dans le domaine du bien-être

**Horaires :**

9h00-12h00 et 13h00-17h00

**Nombre de Participants :**

4 stagiaires maximum

**Modalités et Délais d'Accès :**

Inscription en ligne avec un questionnaire préalable et un entretien téléphonique de 30 minutes.

**Lieu :**

Le Bien Naître de Bébé, 279 Rue de la République, 60290 Laigneville **OU** distanciel (elearning)

**Accessibilité :**

Merci de nous contacter pour étudier la faisabilité d'une prise en charge pour les personnes en situation de handicap.

### + Objectifs Pédagogiques

**Les objectifs de la formation Massage postnatal sont l'apprentissage d'un protocole de 60 minutes adaptable aux besoins spécifiques de chaque femme après accouchement tout en incluant le nouveau-né**

- Réaliser un protocole de massage bien-être postnatal de 60 minutes, adapté aux besoins spécifiques de la femme après l'accouchement, en incluant le nouveau-né.
- Accueillir, informer et conseiller la maman sur le massage bien-être postnatal.
- Identifier et analyser la physiologie de la femme en postnatal ainsi que les spécificités du toucher bien-être.
- Appliquer des techniques de massage adaptées aux positions latérale et dorsale.
- Organiser et aménager un espace de relaxation sécurisé, confortable et adapté au postnatal.
- Identifier les bienfaits (Soulager tensions musculaires, améliorer circulation, diminuer œdèmes, réduire stress...), les contre-indications et les situations nécessitant une orientation vers un professionnel de santé.
- Sélectionner et utiliser des produits adaptés au massage bien-être postnatal.
- Conduire un entretien d'accueil et adapter la séance aux besoins physiologiques et émotionnels de la maman.
- Adopter une posture professionnelle et ergonomique lors de la pratique.



## + *Déroulement* de la formation

### **JOUR 1 | 9H/12H : ACCUEIL & PARTIE THÉORIE**

Accueil  
Échange autour du projet de chacun(e)  
Démonstration en décomposition des mouvements spécifiques telles que les effleurages, pressions glissées, pétrissages, lissages, vibrations, bercements  
sur les zones suivantes : Dos, lombaires, épaules, trapèzes, bras et mains, jambes et pieds, ventre, bassin et hanches, visage et cuir chevelu.  
Physiologie de la femme en postnatal

### **JOUR 1 | 13H /17H : THÉORIE**

Les huiles (Jojoba, Calendula, Coco, Karité..) , leurs vertus et comment les utiliser  
Installation du post de travail / matériel

### **JOUR 2 | 9H/12H : THEORIE ET DEVELOPPEMENT**

Echange et résumé du Jour 1  
Installation du matériel  
Positionnement de la femme en postnatal

### **JOUR 2 |13H/17H : THEORIE ET DEVELOPPEMENT**

Réalisation d'un protocole complet : pratique en binôme entre stagiaires et/ou pratique sur modèle réel  
Mise en situation réelle  
Évaluation par la formatrice

### **JOUR DE LA PRATIQUE | 1H**

Mise en situation réelle filmée sur modèle  
1h de mise en situation réelle  
Analyse et évaluation de la pratique  
Validation de la pratique

## + *Moyen d'évaluation* mis en place

Questionnaire de validation des acquis et pratique sous-contrôle de la mise en situation

La pratique est validée après 4 mois maximum d'entraînements à distance avec la réalisation de la mise en situation de 60min

Questionnaire de satisfaction est à remplir à la fin de la formation.



## + *Déroulement de la formation*

### + *Moyen pédagogiques & techniques*

En début de formation, un support pédagogique écrit est fourni.

Vidéos incluses dans le programme de formation via une plate-forme en ligne (code de connexion à créer).

Pour l'évaluation, le massage final doit être réalisé en présentiel ou en distanciel via Zoom. Ainsi que répondre au QCM.

Un certificat de réalisation sera remis à la fin du parcours de formation.

### + *Éléments matériels*

Le matériel de pratique est mis à disposition pendant la formation hormis  
-1housse de protection de table de massage

-1 grande serviette de 2m de long /1m de large au minimum + 1 moyenne serviette

Ou si vous n'avez pas de serviette 2m/1m :

1 housse de protection table de massage

- 1 grande serviette

- 1 moyenne

- 1 petite

Prévoir des chaussons ou claquettes pour le stagiaire ainsi qu'une tenue ample (hors débardeur).

Les ongles doivent être courts et limés

### + *Tarifs & durée*

**15H DE FORMATION COMPRENANT** : 14h00 en présentiel, 1h de mise en situation réelle.

**TARIF AVEC FOND PERSONNEL : 490€ TTC**

Un premier acompte de 20% de la somme est demandé. Le reste du paiement est à réaliser en une ou deux fois jusqu'à J+1 de la formation.

## **VOUS SOUHAITEZ VOUS FAIRE FINANCER VOTRE FORMATION ?**

Nos formations sont éligibles à une prise en charge.

**Devis sur demande auprès de : [contact.lebnb@gmail.com](mailto:contact.lebnb@gmail.com)**

Potentielles possibilités de prise en charge :

OPCO, FAFCEA, FRANCE TRAVAIL, FIFPL, Transition Pro



## + *Déroulement* de la formation si option de la formation en distanciel

- Pré-requis pour la formation en distanciel : Professionnels de la santé, esthéticienne/cien ou détenteur d'une formation en massage. (diplôme à transmettre).
- Vous avancez à votre rythme. Vos codes d'accès à la plateforme d'e-learning dès votre inscription et paiement sur notre site.
  - Accès à une plateforme en ligne avec ressources pédagogiques et vidéos tutorées
  - Échanges réguliers avec un formateur référent (e-mails, groupe WhatsApp)
  - Sessions de questions/réponses en direct pour approfondir les connaissances et ajuster la pratique
- Vous devez prévoir en présentiel ou en distanciel via Zoom un créneau pour la réalisation du massage final sur modèle.
- Vous complèterez le QCM en ligne.
- Si validation de tous les éléments, un certificat de réalisation sera transmis par voie dématérialisée.

### + *Tarifs & durée*

**15H DE FORMATION COMPRENANT :** 14h00 en distanciel via e-learning, 1h de mise en situation réelle.

**TARIF AVEC FOND PERSONNEL : 450€ TTC**

Un premier acompte de 20% de la somme est demandé. Le reste du paiement est à réaliser en une ou deux fois jusqu'à J+1 de la formation.

### **VOUS SOUHAITEZ VOUS FAIRE FINANCER VOTRE FORMATION ?**

Nos formations sont éligibles à une prise en charge.  
**Devis sur demande auprès de : [contact.lebnb@gmail.com](mailto:contact.lebnb@gmail.com)**

Potentielles possibilités de prise en charge :  
OPCO, FAFCEA, FRANCE TRAVAIL, FIFPL, Transition Pro



+ À PROPOS DE LA FORMATRICE



**Hélène PIGNIER, cheffe d'entreprise, et gérante de salons d'esthétique et soin massage depuis plus de 10 ans, vous accompagnera lors de cette formation.**

Hélène est intervenante sur les prestations massage prénatal depuis 2021 au centre Le Bien naître de bébé - Oise

La formation en massage bien-être postnatal est essentielle pour apprendre des techniques spécifiques qui apportent confort et détente aux mamans, réduisant ainsi le stress et les douleurs liées à la grossesse.

Elle offre une expertise en adaptant les massages aux besoins physiologiques et émotionnels des femmes en postnatal, contribuant à leur bien-être global. De plus, cette spécialisation ouvre de nouvelles opportunités professionnelles.

Cette démarche enrichissante valorise l'accompagnement et le soutien pendant une période clé de la vie.

