



EXCELLENCE COSMETIC  
CENTRE DE FORMATIONS ESTHÉTIQUES

# PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE RELAXANT INDIEN PRÉ-NATAL

## **PUBLIC CONCERNÉ**

Toute personne, aucun diplôme n'est exigé.

## **PRÉ-REQUIS**

Être majeur et autorisation parentale pour les mineurs de 16 ans à 18 ans

**DURÉE** : 16 heures (2 jours)      **HORAIRES** : de 9h00 à 18h00      **EFFECTIF** : de 2 à 6 pers. Max

**MODALITES** : présentiel, avec remise d'attestation de formation

**FINANCEMENT POSSIBLE** : OPCO, auto- financement, FAFCEA, Pôle emploi

**Tarif** : 600€

## **DÉMARCHES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Support – Book de formation papier fourni.
- Table de massage, produit, blouses, matériels fournis pendant la formation.
- Acquisition des techniques en binômes alternés, car il est indispensable d'en connaître les ressentis pour pouvoir le pratiquer. Un entraînement personnel important est également nécessaire à la suite de la formation.
- Questionnaire de satisfaction client
- Attestation individuelle de formation.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

L'objectif de la formation est de permettre aux stagiaires d'acquérir les connaissances et les manœuvres du massage, lui permettant de mener des séances de massage pré-natal.  
Maîtriser et adapter les différentes techniques spécifiques du protocole.  
Adopter une posture adéquate pour éviter les blessures et tensions du masseur.  
Connaître ses limites d'intervention et orienter vers d'autres professionnels compétents  
Avoir une bonne connaissance de l'anatomie et de la physiologie humaine.

## **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS ET ÉVALUABLES**

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de : Maîtriser les techniques spécifiques du Massage Relaxant Indien Pré-Natal.

Connaître les conditions d'exploitation du soin

Savoir vendre et conseiller le soin

Savoir accueillir la clientèle

- Maîtriser les différentes étapes du protocole
- Savoir organiser les conditions pratiques : maîtriser le matériel (table de massage) et son réglage, l'installation de la personne ainsi que veiller à son confort

# PROGRAMME DE FORMATION

## JOUR 1 / Théorie et pratique

- Présentation du massage relaxant Indien Pré-natal
  - Origines et philosophie : approche ayurvédique adaptée à la grossesse.
  - Bienfaits pour la future maman : relaxation, soulagement des tensions, amélioration de la circulation.
- Anatomie et physiologie spécifique à la grossesse
  - Changements physiologiques pendant chaque trimestre.
  - Zones sensibles à éviter (points réflexes, ventre en fin de grossesse).
  - Contre-indications au massage prénatal.
- Prise en charge de la future maman
  - Positionnement et installation confortables (décubitus latéral, coussins adaptés).
  - Communication et écoute des besoins spécifiques.
- Démonstration et apprentissage des manœuvres spécifiques
  - Techniques douces de lissage (dos, épaules, jambes).
  - Travail sur la détente des lombaires et des cervicales.
  - Pratique supervisée en binôme.

## JOUR 2 / Techniques avancées et protocole complet

- Installation et prise en charge de la cliente
- Conseils de posturologie du praticien Manœuvres spécifiques
- Révisions des apprentissages de la veille
- Démonstration et apprentissage des manœuvres spécifiques
  - Techniques de drainage léger pour les jambes.
  - Modelage des bras et des mains pour soulager les tensions.
  - Approche énergétique inspirée de l'ayurvéda.
- Adaptation selon les trimestres
  - Ajustements des manœuvres en fonction de la progression de la grossesse.
  - Cas particuliers (grossesse gémellaire, complications légères).
- Pratique du protocole complet et évaluation
  - Enchaînement fluide des manœuvres sur tout le corps.
  - Séquence relaxante et harmonisante.
- Evaluation écrite
- Révision /questions /réponses
- Conseils

En fin de formation, Évaluation des acquis par la formatrice, des modèles et de la responsable du centre.

Délivrance d'une attestation de formation