

## « Massage Future Maman »

### Conditions :

- Sans prérequis
- Tout public
- Mixité
- Parler, lire et écrire le français
- Personnes en Situation de Handicap (nous consulter)
- Formation limitée à 10 élèves (mise à disposition d'un binôme par le Centre de Formation si nombre d'élèves impair)

### Durée/ Horaires :

- 3 jours (21 heures)
- 9h/ 12 h – 13h/17h (15 minutes de pause l'après-midi)

### Prix :

- 360 euros net de taxe
- Facilités de paiement (nous consulter)
- En cas de prise en charge par Organisme (nous consulter)

### Lieu :

- St Etienne ou Firminy (Loire – 42)
- Parking gratuit à proximité
- Possibilité de prendre ses repas sur place
- Boulangeries et snacks à proximité
- Hébergement (nous consulter)

### Inscription :

- Inscription validée après réception dossier complet et chèque d'arrhes
- Via le site internet rubrique « contactez-nous », par mail « tanahschoolmassage@gmail.com » ou par téléphone au 07 66 07 88 86

### Délai d'accès à la formation :

- Moins de 6 mois

### Objectif :

- Rendre l'élève apte à prodiguer en toute aisance et en toute autonomie un massage d'une durée de 60 ou de 90 minutes sur une future maman en priorité mais également sur une personne de forte corpulence, une personne âgée ou toute personne ayant de la difficulté à rester allongé(e) sur le ventre
- L'élève doit connaître son protocole de massage et apprendre à respecter les mesures de confort, d'hygiène, de sécurité et les contre-indications au massage
- Il doit faire l'apprentissage également de la gestion de sa clientèle, de son accueil jusqu'à son départ

*Si le temps le permet, initiation au « massage bébé » afin d'apprendre à l'élève à apprendre aux parents à masser leur enfant. Mais la priorité est donnée à une bonne pratique du massage future maman*

### Moyens :

- Support de cours fourni et gratuit sous forme de book détaillé avec photos, images, texte
- Prises de notes complémentaires par l'étudiant(e) conseillées

### Programme :

- Jour 1 matin : accueil des élèves/ présentation de l'Ecole et de la formatrice/ présentation individuelle de chaque élève/ présentation de la formation et son déroulement/ historique et définition du massage/ bienfaits/ contre-indications/ mesures d'hygiène/ conseils pour travailler dans les meilleures conditions/ conseils sur l'accueil, l'installation et le confort de la clientèle/ vocabulaire et anatomie/ principales manœuvres utilisées/ les règles à respecter avant, pendant et après le massage/
- Jour 1 après-midi : apprentissage de la pratique en position assise, du dos/ pratique position latérale jambes repliées, dos/ position latérale jambes repliées, membres inférieurs/ bilan de la journée/ questions
- Jour 2 matin : pratique en position allongée, face antérieure membres inférieurs
- Jour 2 après-midi : pratique en position allongée face antérieure membres supérieurs, ceinture scapulaire/ visage, crâne/bilan de la journée/ questions
- Jour 3 matin : révision complète 1<sup>er</sup> groupe/ révision complète 2<sup>ème</sup> groupe
- Jour 3 après-midi : examen théorique/ examen pratique 1<sup>er</sup> groupe/ examen pratique 2<sup>ème</sup> groupe/ bilan de la formation/ questions/ si le temps le permet initiation au massage « bébé » / remise des certificats aux élèves/ photo du groupe

### Méthodes de travail :

- **Travail en binômes permanent** pendant toute la durée du stage avec **changement de binômes régulièrement** - Mise en place de 2 groupes qui alternent la pratique et la réception du massage. Durant toute la formation, chaque manœuvre est effectuée et montrée par la formatrice sur une personne volontaire et ce, par petites séquences. Tous les élèves regardent, peuvent poser des questions et un premier groupe constitué de la moitié des participants reproduit les manœuvres enseignées sur le deuxième groupe qui reçoit ensuite le massage. Ensuite, la formatrice effectue de nouveau les mêmes manœuvres sur une deuxième personne volontaire pendant que tous les autres élèves regardent à nouveau et peuvent à nouveau poser des questions. Le groupe ayant reçu le massage reproduit à son tour les manœuvres sur le 1<sup>er</sup> groupe. Le changement régulier de binômes sera imposé afin que tous les élèves puissent apprendre les techniques de massage sur des corpulences différentes. Chaque élève peut ainsi exprimer son ressenti en tant que « donneur » ou « receveur ». La formatrice s'emploie à corriger les manœuvres et les postures des élèves et répond également à toutes les questions

### Examen :

- Examen final sous forme d'un contrôle écrit et d'une pratique de 60 minutes sur son binôme
- Délivrance d'un certificat de fin de formation en massage-bien-être si l'élève réussit l'examen théorique et pratique et obtient la moyenne aux 2 épreuves

### Satisfaction :

La qualité de notre formation est notre priorité. Nous nous préoccupons d'un bon partage de connaissance et de l'apprentissage de vos équipes. Vous verrez prochainement apparaître, dans un souci de transparence, l'évolution de la moyenne des notes de satisfaction que nos stagiaires nous ont remises.