

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400 Toulouse

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400069

N° activité : 76110161111

APE : 8532Z

**Formation Massage esthétique prénatal****Programme de formation****Description :**

Le massage esthétique prénatal est un massage profondément relaxant spécialement adapté à la femme enceinte.

Ce soin permet de soulager les tensions du dos et de la nuque, d'apaiser les sensations de jambes lourdes et de favoriser une profonde détente physique et mentale.

Les manœuvres sont lentes, fluides et enveloppantes afin d'apporter confort, réconfort et bien-être tout au long de la grossesse.

Le massage se réalise avec des installations adaptées, notamment grâce à l'utilisation d'un coussin de grossesse permettant d'installer confortablement la future maman.

Ce massage n'est pas thérapeutique.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Techniques de prise de contact rassurantes et enveloppantes
- Lissages doux et fluides adaptés à la femme enceinte
- Pressions progressives et relaxantes
- Techniques de détente des jambes, du dos, des bras, du ventre et du visage
- Gestes enveloppants et réconfortants
- Adaptation des manœuvres selon les différentes positions possibles de la femme enceinte

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z -

weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052- Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 - V3.0 - 07/05/2026

- Travail du rythme, de la fluidité et de la posture professionnelle
- Installation et utilisation du coussin de grossesse
- Adaptation de la pression et du rythme selon le confort et les besoins du modèle
- Enchaînements fluides des différentes séquences du massage

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Favoriser la détente et le bien-être de la femme enceinte
- Procurer une sensation de confort et de relaxation
- Apporter une sensation de légèreté corporelle
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Offrir un moment réconfortant et enveloppant
- Favoriser le lâcher-prise et la détente physique et mentale

Spécificité du massage esthétique prénatal

Le massage esthétique prénatal se distingue par des manœuvres douces et des adaptations spécifiques permettant de respecter le confort, les besoins et les différentes positions possibles de la femme enceinte.

La technique privilégie une approche rassurante, enveloppante et progressive avec une attention particulière portée à l'installation du modèle et à la qualité du confort pendant le soin.

Objectifs de la formation :

- Apprendre un protocole complet de massage esthétique prénatal.
- Maîtriser les techniques et les manœuvres spécifiques du massage prénatal.
- Développer la dextérité gestuelle et la fluidité des enchaînements.
- Adapter les postures et les manœuvres selon les différentes positions possibles de la femme enceinte.
- Garantir le confort, la sécurité et le bien-être du modèle pendant toute la durée du massage.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650 Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts et les cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
- Démonstration par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Alternance entre théorie et pratique.
- Support pédagogique complet avec théorie et protocole détaillé.
- Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
- Mise à disposition du coussin de grossesse et du matériel adapté à la pratique du massage prénatal.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.
- Accompagnement individualisé tout au long de la formation.

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des gestes et le respect du protocole.
- Certificat remis après validation des acquis.
- Fiche de présence émarginée pour chaque demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :**Jour 1 – Matinée :**

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Théorie sur le massage prénatal : historique, bienfaits, indications, contre-indications, huiles utilisées pendant le massage, posture du praticien et préparation du poste de travail.
- Présentation des différentes positions possibles de la femme enceinte et des adaptations du protocole.
- Démonstration et pratique du massage des jambes face antérieure.
- Démonstration et pratique du massage des bras, du ventre, du décolleté et du visage.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la fluidité des manœuvres spécifiques du massage prénatal.
- Démonstration et pratique du massage sur les côtés : jambes et dos.
- Révision générale du protocole numéro 1.
- Travail de la posture, du rythme et du confort du modèle.
- Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Révision générale du protocole numéro 1 et correction des gestes techniques.
- Démonstration et pratique du protocole numéro 2 : adaptation lorsque le modèle ne peut pas se mettre sur le dos.
- Démonstration et pratique du protocole numéro 3 : adaptation lorsque le modèle ne peut pas se mettre sur les côtés.
- Adapter les manœuvres et l'installation selon les besoins spécifiques de la femme enceinte.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Révision générale des trois protocoles de massage prénatal.
- Réalisation du massage complet en autonomie supervisée.
- Mise en situation et contrôle des connaissances techniques concernant le massage dans sa totalité.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Conclusion, bilan collectif et prise en compte des appréciations.
- Remise du certificat de formation.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.