

Massage pour futures mamans

Prendre soin d'elle, c'est déjà prendre soin de lui.



Formation continue

Que vous soyez professionnel en activité, curieux ou passionné par un domaine, formez-vous avec notre Formation Continue tout au long de votre vie !

Le massage pour futures mamans est une parenthèse de bien-être dédiée à soulager les tensions et à apporter relaxation et sérénité. Grâce à des gestes doux et fluides, spécifiquement adaptés aux besoins du corps enceinte, il aide à réduire les douleurs musculaires et à favoriser une circulation optimale. Ce massage, qui respecte le rythme de chaque femme, encourage un lâcher-prise progressif et crée un moment de profonde détente. Il peut être intégré à une routine de soins prénatals pour offrir aux futures mamans un instant de confort et de tranquillité.

PROGRAMME :

Présentation théorique

Les bienfaits spécifiques de ce massage ;

À partir de quel moment ?

Y a-t-il des contre - indications ?

Quelles sont les meilleures huiles à utiliser ?

· Les différents muscles fortement impliqués pendant la grossesse

· Les problèmes circulatoires rencontrés.

La pratique

Comment installer la future maman sur la table de massage ?

Présentation des différentes manœuvres utilisées ;

Démonstration ;

Pratique en binôme par les participants(e)s au 1er cours ;

Pratique sur modèle dès le 2e cours ;

Quelques conseils qui peuvent être utiles à la future maman.

Notre formatrice : Madame Anne Gillain

Esthéticienne D.E. – Massothérapeute - Formatrice et enseignante en massages.

objectif

Ce que le massage va apporter au participant :

Apprendre, par un massage parfaitement adapté, à accompagner la future maman tout au long de sa grossesse.

Ce que le massage va apporter à la future maman :

Grâce à des gestes fluides et doux ce massage va induire un profond relâchement et la détente des tensions des épaules, du dos et du bassin.

Il visera aussi à favoriser la circulation sanguine pour alléger les lourdeurs des jambes et des pieds, spécifiques à la grossesse.

Par un toucher bienveillant, le massage va aider à accepter les changements corporels.

Diminution de la fatigue générale.

Diminuer le stress et/ou l'anxiété ce qui, de façon indirecte, peut contribuer à faciliter le travail au moment de l'accouchement.

Détails sur la formation:

Horaire: de 10h00 à 13h00

Public cible

Professionnels du secteur.

Formation complémentaire au métier de sage-femme, masseuse/eur, esthéticien(ne)s et socio-esthéticien(ne)s, ...

PREREQUIS :

Maîtriser le massage de bien-être.

DETAILS SUR LA FORMATION

Attestation de participation

Prix: 245 €

Durée: 12h00

Dates:

- 28/03 - 04/04 et 11/04/2026

Horaire : de 13h00 à 17h00

Lieu : efp - Rue de Stalle 292b - 1180 Uccle

Places: Min. 6 - Max. 10

CONDITIONS D'ADMISSION

• Connaissances en massage "bien-être".

Matériel à prévoir par chaque participant :

- 1 drap de massage ou drap d'une personne ou une grande serviette de plage (de quoi recouvrir le massé) ;
- 1 petite serviette (50X100 cm) ;
- de l'huile de massage végétale dans un flacon plastique avec un bouchon verseur (pour un meilleur dosage) ;
- une tenue souple et confortable (t-shirt à manches courtes).

Prévoir un modèle à partir du 2e cours. (Le modèle ne doit pas nécessairement être enceinte).

Le coût de la formation est à payer à l'inscription.

Vous êtes apprenant(e) ou vous avez déjà suivi une formation continue à l'efp dans l'année en cours ?

Envoyez vos coordonnées par mail à fc@efp.be avant de vous inscrire pour découvrir si vous pouvez bénéficier d'une réduction.