



## **MASSAGE DE LA FEMME ENCEINTE ET MASSAGE AUX TISSUS**

Tout un art subtil de massages est à découvrir lors de cette formation.  
Ajuster les bonnes positions et apporter des soulagements rapides.

### **Objectif du cours**

Effectuer des massages appropriés aux femmes enceintes, autant à visée circulatoire qu'en technique de massage sur l'abdomen.

Accompagner ce type de massage également par un massage aux tissus.

### **A la fin du cours, vous serez capable :**

- de pratiquer un massage du dos en coucher latéral
- d'effectuer un massage à visée circulatoire des membres inférieurs
- de réaliser quelques techniques de massage douces sur l'abdomen
- d'effectuer des mouvements de massage à l'aide des tissus
- Tout ceci chez les femmes enceintes.

### **Prérequis**

Être au bénéfice d'un diplôme de massage (150 heures)

### **Durée**

2 jours, 16 heures.

### **Programme**

#### **Théorie :**

Les bienfaits du massage

Les facteurs de risques et contre-indications

Les zones de tensions

Inspiration du Rebozo (tissu traditionnel mexicain)

Quelques conseils post-partum

#### **Pratique :**

Massage du dos en coucher latéral

Massage des membres inférieurs et mobilisations douces

Massage de l'abdomen

Massage aux tissus

### *Le massage aux tissus :*

- Favorise un état de confiance et de lâcher-prise utiles à l'accouchement.
- Permet à la femme enceinte de prendre conscience de la mobilité de son bassin
- Apporte si besoin un espace plus ouvert pour le fœtus
- Amène un moment privilégié de connexion entre la maman et son bébé
- Soulage des tensions diverses

### **Méthodes pédagogiques**

20% apports théoriques et 80 % de travail pratique en groupe et sous-groupe.  
L'accent est mis sur les échanges et les interactions entre les apprenants.

- apports théoriques
- démonstrations
- exercices pratiques guidés
- exercices pratiques de manière autonome
- questions réponses

### **Moyens pédagogiques**

- Support de cours

### **Formatrices**

Katia Abbondanzieri accompagnée de Peggy Lamidon

*Voir le lien sur le site*

**Lieu :** Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne

### **Date**

**Voir sur le site**

**Horaire :** 9h00 à 18h00

### **Prix**

**Voir sur le site**

### **Equipements nécessaires à la pratique**

Il vous est demandé d'amener un drap housse, un plaid (légère couverture) ainsi qu'un tapis de yoga.

Tenue confortable.

### **Formulaire d'inscription**

Se trouve sur le site internet