



MASSAGE DE LA FEMME ENCEINTE ET UTILISATION DU REBOZO

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 l'utilisation du Rebozo

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 bercements, enveloppements, serrage, étirement, massage...)
- 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

Qu'est-ce qu'une doula et quel est son rôle

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

Utilisation du Rebozo

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
- Peut permettre de soulager 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 Nathalie Giroud

Voir le lien sur le site

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

Date

Voir sur le site

Horaires : 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