



Zen Attitude
Formations

MASSAGE DE LA FEMME ENCEINTE

ACCOMPAGNER LA FEMME ENCEINTE DANS UNE BULLE DE
DOUCEUR ET DE LIEN

Bien plus qu'un simple massage, cette technique est une **approche douce et profondément humaine** de l'accompagnement de la grossesse.

Spécialement conçu pour répondre aux besoins de la future maman, ce massage **favorise la détente, le soulagement des tensions et la connexion avec son bébé.**

La formation **intègre également quelques gestes simples destinés au futur co-parent** afin de renforcer le lien familial et de lui permettre de partager pleinement cette période unique.

Une approche respectueuse du corps, du rythme et des émotions de chacun.



**Les + de cette technique en
établissement de santé :**

- ✓ Soutien physique et émotionnel à la grossesse
- ✓ Stimulation du lien mère-enfant in utero
- ✓ Implication bienveillante du partenaire (papa ou autre co-parent)
- ✓ Pratique douce et sécurisée

👉 **Durée : 2 jours/14 heures**

👉 **Objectifs :**

- Apprendre un protocole de massage adapté à la grossesse
- Créer un **espace d'écoute et de bien-être**
- Intégrer le co-parent dans une approche de **soutien affectif et corporel**
- Comprendre les **adaptations posturales et contre-indications** liées à la grossesse
- Connaître les **bases de l'anatomie, les étapes et les changements de la grossesse**

👉 **Pour qui ?**

- Professionnels du bien-être, esthéticien·ne s, spas
- Accompagnants en périnatalité, doulas
- Professionnels de santé

👉 **Prérequis**

- Etre professionnel du bien-être confirmé(e) **ou** professionnel de santé

👉 **Au programme :**

- Les **adaptations physiologiques** liées à la grossesse
- **Techniques** de massage adaptées aux différentes étapes de la grossesse
- **Participation du futur papa** (ou co-parent) à travers des gestes simples
- **Installation, confort, précautions et contre-indications**

👉 **Moyens pédagogiques et Méthode :**

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation

👉 **Mise à disposition du matériel**

👉 **Modalités d'évaluation :**

Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
QCM et évaluation pratique en fin de formation

👉 **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

👉 **Tarif de la formation : 1000€** pour un groupe de **2 à 6 participants maximum** (Possibilité de prise en charge par l'ANFH)

👉 **Horaires des jours de formations : 9h-12h15 / 13h-16h45**

👉 **Lieu des formations :** Au sein de votre établissement

👉 **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

👉 **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

👉 [Voir le CV de la formatrice](#)

* Voir Conditions Générales de Vente sur www.zen-attitude-formations.com

** Indicateurs disponibles en 2027

Pourquoi proposer cette formation à vos équipes ?

La grossesse s'accompagne de nombreux changements physiques et émotionnels pouvant générer inconfort, fatigue, tensions musculaires ou anxiété.

Le massage de la femme enceinte constitue une approche complémentaire de bien-être permettant d'offrir un temps de détente, d'écoute et de réassurance, dans le respect des besoins spécifiques de chaque future maman.

Cette formation apporte aux professionnels des connaissances pratiques leur permettant d'adapter leur toucher aux différentes étapes de la grossesse, tout en veillant au confort, à la sécurité et au bien-être des patientes.

Elle propose également des outils simples permettant d'associer le futur papa (ou conjoint) à cet accompagnement lorsque cela est souhaité, afin de favoriser les interactions familiales autour de l'arrivée du bébé.

Pourquoi apprendre avec Zen Attitude ?

En premier lieu, parce que cette méthode unique a été créée par Geneviève, fondatrice de Zen Attitude. **Aucun autre organisme de formation ne transmet cette méthode précise aujourd'hui.**

Ensuite, parce que chez Zen Attitude, chaque formation est conçue pour transmettre bien plus qu'un protocole.

Vous apprenez à comprendre les gestes, à développer la qualité de votre toucher et à adapter votre pratique aux besoins de chaque personne.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, vous progressez pas à pas jusqu'à maîtriser la technique avec confiance.

Parce qu'un bon praticien ne se contente pas de reproduire des gestes : il comprend ce qu'il fait, pourquoi il le fait et comment l'adapter.

De plus, je suis convaincue que la qualité d'un massage dépend autant de la technique que de la présence du praticien.

C'est pourquoi mes protocoles intègrent des exercices de cohérence cardiaque, permettant de se recentrer, d'apaiser le mental (aussi bien du praticien que de la personne massée) et de développer une qualité de présence avant le massage.

Cette préparation favorise un toucher plus conscient, plus fluide et plus harmonieux, pour le bénéfice du praticien comme de la personne massée.

Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à proposer l'intégration de cohérence cardiaque à vos prestations. Cela donne une valeur ajoutée aux massages et fait la différence entre un simple massage et un véritable accompagnement du bien-être des patients et résidents.

En résumé, chez Zen Attitude, vous n'apprenez pas seulement une technique de massage : vous développez un savoir-faire, une qualité de toucher et une compréhension du corps qui feront durablement la différence dans votre pratique professionnelle.

Les points forts de la formation

➤ Une approche respectueuse des spécificités de la grossesse

Les professionnels acquièrent les connaissances nécessaires pour adapter leur pratique aux changements physiologiques liés à la grossesse.

➤ Un outil favorisant le confort des patientes

Grâce à des gestes doux, enveloppants et sécurisants, cette approche contribue à créer un moment de détente particulièrement apprécié durant cette période de transformation.

➤ Une pratique adaptée aux différents contextes de soins

Les techniques enseignées peuvent être intégrées dans les accompagnements proposés en maternité ou dans les structures accueillant des femmes enceintes, dans le respect du champ de compétences de chaque professionnel.

➤ Une attention portée à la place du co-parent

La formation propose également des gestes simples pouvant être transmis au futur papa ou au co-parent afin de favoriser sa participation et les interactions avec la future maman.

➤ **Une approche humaine**

Au-delà des gestes techniques, cette formation développe une qualité de présence, d'écoute et d'accompagnement particulièrement adaptée à cette période de vie.

➤ **Une pratique immédiatement transférable**

À l'issue de la formation, les participants disposent d'un protocole directement applicable dans leur pratique professionnelle.

Ce que cette formation va permettre à vos équipes

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage prénatal.
- ✓ Adapter les gestes aux différentes étapes de la grossesse.
- ✓ Identifier les principales contre-indications.
- ✓ Installer confortablement la patiente.
- ✓ Favoriser le bien-être et le confort des femmes enceintes.
- ✓ Associer le co-parent lorsque cela est pertinent.

Offrez à vos équipes une approche douce, respectueuse et sécurisée pour accompagner les femmes enceintes dans cette étape essentielle de leur vie.

Parce que chaque établissement est unique et possède ses propres enjeux, je privilégie un premier échange par téléphone ou en visioconférence avant toute inscription.

Cet entretien nous permettra d'identifier vos besoins, de comprendre vos objectifs et de prendre en compte les spécificités de votre organisation.

Nous construirons ainsi ensemble un projet de formation parfaitement adapté à votre établissement.

Choisissez le mode d'échange qui vous convient le mieux :

Echanger par téléphone

Planifier une visioconférence