



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.



☞ 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

- Vous devrez cependant vous munir d'un **galet de cohérence** cardiaque, **obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation. **Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant :** <https://www.aqs-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

☞ 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 :** Professionnels – Possibilité de prise en charge partielle (pas de CPF) : **700€*** ; Entreprises : **1000€ pour un groupe de 2 à 6 personnes**

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

☞ **Lieu des formations :** [4, rue Saint André 30210 REMOULINS](#) ou en entreprise

☞ **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](#)

☞ **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 conjoint 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

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

* Voir Conditions Générales de Vente sur www.zen-attitude-formations.com
** Indicateurs disponibles en 2027

Pourquoi choisir cette formation ?

La grossesse est une période de profonds changements physiques, émotionnels et hormonaux. Plus que jamais, les futures mamans ressentent le besoin d'être écoutées, rassurées et accompagnées avec douceur.

Cette formation vous permettra d'apprendre un protocole de massage spécialement conçu pour répondre aux besoins de la femme enceinte, dans le respect des adaptations physiologiques propres à chaque étape de la grossesse.

Au-delà des gestes techniques, vous apprendrez à créer un véritable espace de confiance, de sérénité et de bien-être, favorisant le relâchement des tensions et la reconnexion au corps.

La formation intègre également la participation du co-parent, afin qu'il puisse découvrir quelques gestes simples à reproduire à la maison pour partager des instants privilégiés avec la future maman et renforcer le lien avec leur 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 à vos massages et fait la différence entre une simple prestation massage et un véritable accompagnement du bien-être de vos clients(es).

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

➤ Un massage spécialement conçu pour la grossesse

Chaque geste a été pensé pour respecter les besoins spécifiques de la future maman tout au long de sa grossesse. Vous apprendrez à adapter votre pratique selon le stade de la grossesse, les postures les plus confortables et les précautions indispensables.

➤ Une approche centrée sur le bien-être de la mère et du bébé

Au-delà de la détente, ce massage offre un moment privilégié permettant à la future maman de prendre conscience de son corps en pleine évolution et de vivre pleinement cette période de transformation.

➤ Une place accordée au futur papa (ou conjoint)

Originalité de cette formation, le futur papa (ou conjoint) est invité à découvrir quelques gestes simples qu'il pourra reproduire à domicile. Cette approche favorise les échanges au sein du couple et contribue à renforcer le lien affectif autour de l'arrivée de l'enfant.

➤ **Une pratique sécurisée**

Vous apprendrez à identifier les principales contre-indications, à installer confortablement la future maman et à adapter chaque manœuvre dans le respect de sa sécurité et de son confort.

➤ **Une prestation recherchée**

Le massage prénatal répond à une demande croissante des futures mamans souhaitant vivre leur grossesse dans davantage de sérénité et de confort. Il constitue une prestation à forte valeur ajoutée pour développer votre activité.

➤ **Un accompagnement tout en douceur**

Cette formation vous permettra de développer un toucher rassurant, respectueux et profondément bienveillant, essentiel dans l'accompagnement des femmes enceintes.

Ce que cette formation va vous permettre

- ✓ Réaliser un protocole complet de massage prénatal.
- ✓ Adapter votre pratique aux différentes étapes de la grossesse.
- ✓ Installer confortablement la future maman selon ses besoins.
- ✓ Identifier les principales contre-indications et précautions.
- ✓ Accompagner la femme enceinte dans une démarche globale de bien-être.
- ✓ Impliquer le futur papa (ou conjoint) grâce à des gestes simples favorisant les échanges au sein du couple.

Accompagnez les futures mamans avec douceur, bienveillance et professionnalisme.

Faites de ce massage un véritable moment de sérénité, de partage et de connexion autour de la naissance.

Parce qu'une formation de qualité commence par une rencontre, avant toute inscription je prends le temps d'échanger personnellement avec chaque futur participant lors d'un entretien en visioconférence.

Ce temps d'échange nous permettra de faire connaissance, d'évoquer votre projet professionnel, de répondre à toutes vos questions et de vérifier ensemble que cette formation est pleinement adaptée à vos attentes.

Vous pourrez ensuite vous engager en toute confiance, avec une vision claire de votre futur parcours.

[Je réserve mon entretien](#)