



Programme de formation Massage

POST PARTUM

Durée : 21 heures soit 3 jours

Format : Présentiel

Organisme de formation :

Centre de Formation TEMANA
1 Bis rue Antoine Lavoisier
31770 COLOMIERS

Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31

RCS Toulouse 514 893 395

Tél : 05 61 84 42 44 / Courriel : contact@temana.fr

PRÉSENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour le **Massage Post Partum**, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Mener une anamnèse et construire un suivi adapté à la jeune maman,
- Évaluer précisément les tensions musculaires,
- Concevoir des protocoles de massage adaptés sur une femme,
- Accompagner efficacement les périodes de grands changements du corps de la jeune maman,
- Réaliser de manière sécurisée des manœuvres de massage bien-être adaptées à ce public particulier.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

L'enseignement dispensé est pratique et théorique. La technique enseignée est montrée par petites séquences à tour de rôle sur deux participants volontaires. Les participants pratiquent ensuite par binôme, l'un sur l'autre, l'enchaînement de gestes montrés.

Ils expérimenteront ainsi le ressenti du point de vue du donneur mais également du receveur. Le formateur corrigera alors les participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres.

Le formateur veillera à ce que les participants changent souvent de partenaires de sorte à expérimenter les techniques apprises sur des corps de natures différentes. C'est la meilleure façon de se préparer à appréhender les corpulences différentes des personnes.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée et suivie d'un espace où le participant peut écrire ses propres commentaires.
- Des tables de massage et futons au choix sont à disposition des stagiaires. La lecture d'ouvrages divers est recommandée.
- Des supports vidéo et audio vous sont transmis en fin de formation d'une validité d'un an.

Moyens pédagogiques mis à disposition des stagiaires :

- Séances de formation en salle
- Études de cas concrets
- Jeux de rôles
- Dossiers techniques remis aux stagiaires
- Audios et vidéos

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation.
- Le stagiaire recevra un **certificat de suivi de formation massage Post Partum** (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'État).

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

DÉTAIL DE LA FORMATION

Présentation de la technique enseignée :

Ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel

Apprendre à bien se positionner pour donner le massage :

Pour donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage en se fatiguant le moins possible, il faut apprendre comment bien utiliser le poids de son propre corps.

Apprendre la technique du massage :

Les gestes spécifiques à la technique du massage de relaxation sont enseignés. Protocole pour une séance d'IH.

JOUR 1

→ Présentation de la technique enseignée : approche du massage post-partum bien-être, ses objectifs, ses bienfaits, sa commercialisation, les contre-indications et les précautions à prendre avant chaque séance.

→ Présentation des besoins spécifiques de la cliente en période post-partum : fatigue, inconforts corporels, besoin de douceur, de réconfort et de recentrage corporel.

→ Présentation du cadre professionnel : accueil de la personne massée, respect de l'intimité, écoute des besoins, adaptation de la posture du praticien et gestion de sa propre énergie.

→ Présentation du matériel utilisé, du poste de travail, de l'installation de la cliente et des postures adaptées à la pratique du massage post-partum.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

- Apprentissage de la prise de contact / pose d'huile / manœuvres douces de détente et gestes favorisant le confort global du corps maternel.
- Lecture du protocole.

JOUR 2

- Accueil des participants et questions / réponses.
- Révision des gestes appris la veille.
- Apprentissage des postures et principes fondamentaux du massage post-partum bien-être : rythme, pression, fluidité, adaptation aux ressentis de la cliente.
- Apprentissage des techniques douces de drainage bien-être et des manœuvres favorisant la circulation sanguine et lymphatique, sans visée thérapeutique.
- Apprentissage de la technique sur les zones ciblées : jambes, dos, ventre et bassin, dans une approche douce, progressive et enveloppante.
- Intégration d'exercices respiratoires simples pour accompagner la détente, le relâchement et la reconnexion corporelle.
- Lecture du protocole.

JOUR 3

- Accueil des participants et questions / réponses.
- Révision des gestes appris les jours précédents.
- Apprentissage des techniques de bien-être non thérapeutique ciblant la zone abdominale, la partie basse du bassin et les zones de tensions liées à la période post-partum.
- Apprentissage de gestes enveloppants visant à apporter une sensation de stabilité, de maintien et d'harmonie corporelle après la naissance.
- Apprentissage de la prise de congé de la personne massée et des conseils de fin de séance dans le cadre d'une pratique bien-être.
- Lecture du protocole.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

→ Échange du massage complet entre les participants sous la supervision du formateur.

ENCADREMENT

- Sandra MARIN, Praticienne et formatrice, formée aux massages du monde depuis 2000. Certifiée en techniques de massage dans le monde entier (Thaïlande, Indonésie, Québec)
- Patrice MARIN, Praticien et formateur. Étiopathe diplômé de la faculté d'Étiopathie de Toulouse et Ostéopathe diplômé de l'institut supérieur d'Ostéopathie du Grand Méditerranée.
- David MIOTTO, Diplômé du titre Intervenant SPA et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Pauline HILD, Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être et du CAP Esthétique Cosmétique & Parfumerie, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.

PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION/PRÉREQUIS

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.

- Aucune connaissance préalable n'est requise.
- Toute personne adulte peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes et les personnes présentant des contre-indications à la pratique du massage bien-être.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

MODALITE D'INSCRIPTION & DELAIS D'ACCES

La procédure pour l'inscription est la suivante :

- ✓ **Inscription en ligne ou par l'envoi du bulletin d'inscription par courrier**

Le nombre de stagiaires par session et par ville : minimum 4 et maximum 16.

Le stagiaire peut s'inscrire aux sessions de formation disponibles sur le site internet de l'organisme de formation, sous réserve de disponibilité, au plus tard 14 jours calendaires avant la date de début de la formation.

La demande d'inscription ne devient définitive qu'à l'issue du délai légal de rétractation de 14 jours, conformément à la réglementation en vigueur.

Les cours en centre de formation ont lieu de 09h30 à 17h30 (pause déjeuner d'1 heure). Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

ACCESSIBILITÉ

Si vous avez des besoins spécifiques liés à une situation de handicap ou des difficultés que vous souhaitez nous faire connaître, nous vous invitons à contacter notre référente handicap HILD Pauline (05.61.84.42.44 ou pedagogie@temana.fr) au plus tard une semaine avant le début de la formation pour que nous puissions mettre en place les aménagements nécessaires, dans la mesure du possible.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

LIEUX DE FORMATION



DURÉE DE LA FORMATION

La formation **massage Post Partum** se déroule sur 21 heures. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉS DE RÉGLEMENT

Le prix public de la formation est de 630€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 30 € net.

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30% du coût total de la formation est à régler.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

DÉLAIS DE RÉTRACTATION

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

DATES DE LA FORMATION

Voir le dossier d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 - NAF 8559B

VOS CONTACTS CHEZ TEMANA

Notre équipe est joignable au 05.61.84.42.44

Voici vos contacts chez Temana :

- Sandra – FONDATRICE, DIRECTRICE, FORMATRICE
- Patrice – FONDATEUR ET FORMATEUR
- Aurélie – RESPONSABLE PEDAGOGIQUE
- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – pedagogie@temana.fr
- Renata, Charlotte, Manon – COORDINATRICE PEDAGOGIQUE – planning@temana.fr
- Céline – RESPONSABLE ADMINISTRATIVE ET FINANCIERE
- Cléa – RESPONSABLE COMMUNICATION ET MARKETING – digital@temana.fr
- Coralie – RESPONSABLE COMMERCIALE – contact@temana.fr
- Vanessa – SUPPORT ADMINISTRATIF ET COMPTABLE – gestion@temana.fr

ENGAGEMENT DU CENTRE FORMATION TEMANA

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS – Tél. : 05 61 84 42 44 – RCS Toulouse 514 893 395 – NAF 8559B