



Accompagner la jeune maman par le massage bien-être de la grossesse au post-partum

Durée : 42 heures soit 6 jours

Format : Présentiel

Enregistré au Registre Spécifique sous le numéro 7469

Fin d'enregistrement 18-12-2028

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

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPÉTENCES VISÉES

Cette certification vise à répondre au besoin de compétences spécifiques et de reconnaissance des professionnels du monde du bien-être face à une clientèle potentielle jeunes mamans qui sont, tout comme le reste de la société, de plus en plus en recherche d'une approche bien-être. Ce parcours vise ainsi à donner l'opportunité aux praticiens de diversifier et de valoriser leur offre en réponse à cette forte demande, au moyen de compétences relatives à l'accueil et au massage de la femme pendant la grossesse, en post-partum ainsi qu'au massage de son bébé.

- Recueillir auprès de la cliente, à l'aide d'un questionnaire ciblé, des informations générales sur le déroulement de sa grossesse, ses attentes, les tensions ressenties, son état émotionnel, ainsi que toute condition particulière ou de handicap, afin de concevoir un protocole de massage bien-être personnalisé et de choisir des produits adaptés aux précautions liées aux changements physiologiques possibles, dans le respect du cadre sanitaire, éthique non thérapeutique.
- Dénouer les zones sollicitées de la femme enceinte par des mouvements rapides dérivés des protocoles ayurvédiques réalisés en position assise, allant des trapèzes au haut fessier, pour initier la détente et le lâcher-prise de la cliente.
- Adapter ses manœuvres de drainage à la femme enceinte par un travail en décubitus latéral ciblant l'intérieur et l'extérieur des membres inférieurs, afin de diminuer la rétention d'eau et atténuer les ralentissements circulatoires dus à la grossesse.
- Ajuster l'intensité de ses pressions glissées sur les lombaires et le haut du dos en fonction de l'avancement de la grossesse pour soulager en toute sécurité les tensions dues au poids du ventre et à la cambrure du dos.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

- Conclure le massage prénatal en décubitus dorsal surélevé par un coussin de positionnement avec des manœuvres d'effleurage léger du ventre respectueuses du bébé et de lissage du visage, pour terminer sur une note ultra-douce et apaisante.
- Accompagner la femme enceinte après le massage en l'aidant à se relever avec une main positionnée à l'arrière de sa tête et en étant à l'écoute de son ressenti afin d'apporter une présence bienveillante dans ce moment de possible bouleversement émotionnel.
- Effectuer un massage post-partum combinant des techniques douces de drainage, des manœuvres favorisant la circulation sanguine et lymphatique, ainsi que des effleurages enveloppants, dans le but de soutenir la remise en forme du corps maternel et d'apporter confort et bien-être à la cliente, sans rechercher d'effet thérapeutique.
- Réaliser des techniques de bien-être non thérapeutique ciblant des zones précises du corps, associant des exercices respiratoires pour tonifier la partie basse du bassin, des mouvements adaptés pour renforcer la zone abdominale et des gestes enveloppants pour redonner stabilité au bassin, afin de favoriser confort, tonicité et harmonie corporelle après la naissance.
- Prodiguer un massage bébé adapté aux attentes des parents, à la mode occidentale ou ayurvédique, se terminant par des digitopressions, afin d'apporter réconfort et soulagement à bébé et ses parents.
- Adapter les protocoles à l'âge du bébé, en ajustant la vitesse et la durée des gestes, en réalisant le massage à distance des tétées, en étant vigilant à son environnement direct (température, lumière, position rapprochée) et à sa communication non-verbale (pleurs, sourires, mouvements des membres...) afin de garantir son confort et sa sécurité.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

COMPÉTENCES VISÉES

- C1.** Recueillir auprès de la cliente, à l'aide d'un questionnaire ciblé, des informations générales sur le déroulement de sa grossesse, ses attentes, les tensions ressenties, son état émotionnel, ainsi que toute condition particulière ou de handicap, afin de concevoir un protocole de massage bien-être personnalisé et de choisir des produits adaptés aux précautions liées aux changements physiologiques possibles, dans le respect du cadre sanitaire, éthique non thérapeutique.
- C2.** Dénouer les zones sollicitées de la femme enceinte par des mouvements rapides dérivés des protocoles ayurvédiques réalisés en position assise, allant des trapèzes au haut fessier, pour initier la détente et le lâcher-prise de la cliente.
- C3.** Adapter ses manœuvres de drainage à la femme enceinte par un travail en décubitus latéral ciblant l'intérieur et l'extérieur des membres inférieurs, afin de diminuer la rétention d'eau et atténuer les ralentissements circulatoires dus à la grossesse.
- C4.** Ajuster l'intensité de ses pressions glissées sur les lombaires et le haut du dos en fonction de l'avancement de la grossesse pour soulager en toute sécurité les tensions dues au poids du ventre et à la cambrure du dos.
- C5.** Conclure le massage prénatal en décubitus dorsal surélevé par un coussin de positionnement avec des manœuvres d'effleurage léger du ventre respectueuses du bébé et de lissage du visage, pour terminer sur une note ultra-douce et apaisante.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

C6. Accompagner la femme enceinte après le massage en l'aidant à se relever avec une main positionnée à l'arrière de sa tête et en étant à l'écoute de son ressenti afin d'apporter une présence bienveillante dans ce moment de possible bouleversement émotionnel.

C7. Effectuer un massage post-partum combinant des techniques douces de drainage, des manœuvres favorisant la circulation sanguine et lymphatique, ainsi que des effleurages enveloppants, dans le but de soutenir la remise en forme du corps maternel et d'apporter confort et bien-être à la cliente, sans rechercher d'effet thérapeutique.

C8. Réaliser des techniques de bien-être non thérapeutique ciblant des zones précises du corps, associant des exercices respiratoires pour tonifier la partie basse du bassin, des mouvements adaptés pour renforcer la zone abdominale et des gestes enveloppants pour redonner stabilité au bassin, afin de favoriser confort, tonicité et harmonie corporelle après la naissance.

C9. Prodiguer un massage bébé adapté aux attentes des parents, à la mode occidentale ou ayurvédique, se terminant par des digitopressions, afin d'apporter réconfort et soulagement à bébé et ses parents.

C10. Adapter les protocoles à l'âge du bébé, en ajustant la vitesse et la durée des gestes, en réalisant le massage à distance des tétées, en étant vigilant à son environnement direct (température, lumière, position rapprochée) et à sa communication non-verbale (pleurs, sourires, mouvements des membres...) afin de garantir son confort et sa sécurité.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

PROGRAMME RÉCAPITULATIF

Situation de PSH :

Le référent utilise le tableau de compensation et la liste des partenaires en cas de besoin d'aménagement

CONTENU ET DÉTAIL DE LA FORMATION		
MODULES DE FORMATION	Nbre jours	Nbre heures
Module 1 : Massage Prénatal – Femme Enceinte	2	14
Module 2 : Massage Post-Partum	3	21
Module 3 : Massage Bébé	1	7
TOTAL GENERAL	6	42

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Après votre période d'entraînement personnel (il vous sera demandé de réaliser au minimum 8 massages par module) sur des modèles ou des amis, vous pourrez vous présenter à l'examen final qui sera réalisé devant un jury de 2 personnes extérieures à l'organisme de formation.

Les candidats sont évalués au moyen d'une épreuve de mise en situation d'une durée de 120 minutes pendant laquelle ils devront réaliser des massages bien-être s'inscrivant dans le cadre de l'accompagnement de la jeune maman, sur un modèle jouant le rôle de la maman puis sur un poupon.

Mise en situation en 4 temps :

Devant un jury composé de 2 personnes, le candidat réalise :

1. Massage prénatal (50 minutes)
 - Recueil des besoins de la cliente.
 - Massage en position assise.
 - Massage en position latérale (un seul côté).
 - Massage en décubitus dorsal.
2. Massage post-partum (50 minutes)
 - Réalisation du protocole standard.
 - Mise en œuvre de techniques complémentaire.
3. Massage bébé (10 minutes)
 - 5 minutes de protocole occidental sur poupon.
 - 5 minutes de protocole ayurvédique sur poupon.
 - Le jury tient le rôle du parent pendant cette mise en situation.

Le jury joue le rôle des parents pendant cette dernière mise en situation. Dans ce cadre, il se réserve le droit d'intervenir afin de créer les situations au plus proche de réaliser et de pouvoir évaluer au mieux la maîtrise des compétences au regard des critères du Référentiel.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

4. Entretien oral avec le jury (10 minutes)

Un entretien oral portant sur les techniques, situations ou éléments de pratique non observés lors de la mise en situation, permettant au jury d'évaluer la compréhension, la pertinence des justifications et la capacité de prise de recul du candidat.

En cas de non-validation, une date ultérieure d'examen sera planifiée pour laisser un temps d'apprentissage et de répétition supérieur au candidat.

Une attestation de compétences sera délivrée à chaque candidat, si les compétences demandées sont atteintes.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Module C1 : critères d'évaluation

Information préalable

- Accueille la cliente avec professionnalisme, bienveillance, un langage simple et courtois avec un ton adapté et une position d'écoute active, ... afin d'instaurer un climat de confiance.
- Présente le massage bien-être, ses bienfaits et ses limites, en rappelant qu'il n'est pas thérapeutique.
- Vérifie et obtient l'accord explicite de la cliente avant toute manipulation, en particulier concernant la zone abdominale.
- Informe la cliente des engagements relatifs à l'utilisation de produits écologiques, durables et respectueux de l'environnement (serviettes lavables, produits de nettoyage écoresponsables, ...).
- Présente les produits de massage utilisés, notamment s'ils sont issus de l'agriculture biologique.
- Questionne la cliente sur toute limitation ou particularité physique, ou sur une éventuelle situation de handicap, afin d'adapter le matériel, les techniques et les conditions de confort à ses besoins spécifiques. Application des règles d'hygiène et de sécurité.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

- Désinfecte systématiquement la table de massage avant et après chaque utilisation.
- Procède à un lavage rigoureux des mains avant et après la prestation.
- Change l'ensemble des serviettes utilisées pour garantir une hygiène optimale.

Précision des questions

Évaluation basée sur les retours déclarés par la cliente et inscrits sur une fiche de suivi de la cliente.

- Pose des questions ciblées sur d'éventuels aléas liés à la grossesse (excès de sucre, rétention d'eau, problèmes de circulation...) afin d'adapter le protocole de massage bien-être.
- Interroge la cliente sur son état émotionnel, ses attentes ainsi que les tensions physiques ressenties pendant la grossesse ou en post-partum.
- Reformule à voix haute les propos de la cliente en termes de caractéristiques physiques, motrices et sensorielles pour les resoumettre à sa validation.

Prise en compte d'un handicap éventuel

- Questionne la cliente sur toute limitation ou particularité physique, ou sur une éventuelle situation de handicap, afin d'adapter le matériel, les techniques et les conditions de confort à ses besoins spécifiques.

Application des règles d'hygiène et de sécurité

- Désinfecte systématiquement la table de massage avant et après chaque utilisation.
- Procède à un lavage rigoureux des mains avant et après la prestation.
- Change l'ensemble des serviettes utilisées pour garantir une hygiène optimale.

Module C2: critères d'évaluation

Gestes réalisés sur une femme enceinte en position assise

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

- Installe la femme enceinte en position assise et adapte les techniques pour garantir confort et accessibilité, en utilisant si nécessaire des coussins, des appuis ou tout autre support approprié.

- La cliente est installée de façon sécuritaire et confortable.
- Les manœuvres sont adaptées à sa position.

- Réalise ensuite les séquences suivantes :

1. Techniques d'apaisement du mental (cuir chevelu)

- Exerce des pressions rotatives.
- Applique des vibrations dynamiques.

2. Mouvements rapides

- Stimule le haut des trapèzes.
- Active la zone lombaire.

3. Techniques de libération

- Pratique des frictions suivies d'une évacuation.
- Effectue des pressions glissées sur les paravertébraux avec évacuation (2 variantes possibles).
- Termine par un grand effleurage global suivi d'une évacuation.

Module C3: critères d'évaluation

Gestes réalisés sur la femme enceinte en décubitus latéral – membres inférieurs

- Installe la femme enceinte en décubitus latéral, en plaçant des coussins et appuis adaptés pour assurer confort et relâchement.

- Accompagne le changement de position de la cliente de façon sécuritaire.
- Installe des coussins de positionnements (sous la tête, entre les genoux).

- Effectue ensuite les manœuvres de drainage : applique les paumes en alterné sur l'intérieur de la cuisse, glisse les mains en râteaux sur l'intérieur du mollet,

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

puis exerce des pressions avec les mains en V ou les paumes sur l'extérieur du membre inférieur.

- Adapte toujours l'intensité des pressions sur les zones à éviter chez la femme enceinte : VB34, GI4, V60 et la zone dorsale du pied.

Module C4: critères d'évaluation

Gestes réalisés sur la femme enceinte en position décubitus latéral – Dos

- Cible les gestes appuyés sur les lombaires et le haut du dos afin de détendre les tensions.
- Effectue des pétrissages sur les trapèzes et les deltoïdes.
- Adapte l'intensité des pressions en fonction du terme de la grossesse, en les rendant plus légères sur les lombaires jusqu'au septième mois.
- Ajuste ses positionnements pour protéger son dos.

Module C5: critères d'évaluation

Gestes réalisés sur la femme enceinte en position décubitus dorsal

- Installe la femme enceinte avec un coussin de positionnement afin de la surélever et d'assurer sa sécurité, notamment pour prévenir tout malaise (exemple vagal).
- Réalise toutes les techniques sur le ventre et le visage avec douceur.
- Effectue l'enchaînement des gestes sur le ventre lentement, en restant attentif aux réactions de la cliente et du bébé.
 - Les gestes sont souples et lents.
 - Le candidat est vigilant envers les réactions sa cliente ou du bébé.
 - L'enchaînement est fluide, sans coupures.

Module C6: critères d'évaluation

Accompagnement de fin de prestation

- Aide la cliente enceinte à se relever en douceur, sans précipitations, sans forcer sur le ventre, en plaçant une main à l'arrière de la tête et en l'accompagnant pour se redresser.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

- S'assure de l'accessibilité des équipements et accompagne la cliente en situation de handicap de manière adaptée lors de ses déplacements.
 - Serviette ou lingette accessible pour essuyer les pieds.
 - Présence active du candidat lors de cette étape.
 - Assiste la cliente selon son besoin (manque de mobilité par exemple).
- Adopte une posture d'écoute bienveillante et accueille les ressentis et émotions de la cliente (principales techniques attendues : contact physique et/ou visuel, questions ouvertes, validation par répétition des propos, ton chaleureux de la voix).

Module C7: critères d'évaluation

Précision des gestes du massage post-partum

- Applique des manœuvres de drainage doux sur les membres inférieurs, conformément aux techniques établies.
- Effectue des pressions glissées en direction du cœur (sens remontant) pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique.
- Pratique des effleurages enveloppants, lents et fluides pour favoriser la relaxation et le bien-être.
 - Les mains épousent bien la masse musculaire.
 - Les effleurages sont amples, lents et continus.
- Observe les réactions physiques et émotionnelles de la cliente et adapte ses gestes en conséquence, en respectant les règles d'hygiène et de sécurité.
 - Le candidat est à l'écoute des réactions de la cliente pour ajuster ses gestes.
 - Questionne la cliente utilement.
 - Adapte ses gestes en cours pour répondre à l'attente de la cliente.
- Contrôle la pression exercée sur la zone abdominale, évite les mouvements vers l'extérieur et toute manœuvre intrusive, tout en excluant toute visée thérapeutique et en évitant tout geste invasif susceptible d'altérer l'intégrité corporelle.
 - Les mouvements sont réalisés d'une façon douce et fluide.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

- Pas de glissés vers l'extérieur.
- Aucune pression forte sur le ventre.

Module C8: critères d'évaluation

Application des techniques complémentaires au postpartum

- Guide la cliente dans la pratique de la fausse inspiration :
 - Explique clairement les attendus (ce que l'on va faire et pas de visée thérapeutique).
 - Indique de ne pas effectuer de pressions respiratoires en direction du périnée.
 1. Commence la technique par une expiration complète.
 2. Demande "d'inspirer" en se bouchant le nez et en remontant le diaphragme.
 3. Demande à la cliente de retenir son souffle.
 4. Termine par la reprise d'une respiration normale.
- Accompagne des mouvements doux de rapprochement des jambes fléchies avec une résistance progressive (main, poing, puis avant-bras) et des écarts contrôlés sur plusieurs positions pour soutenir la tonicité abdominale et le confort.
 - Resserrement des jambes fléchies avec contraintes : 1 poing, puis 2, puis l'avant-bras.
 - Écartement des jambes avec résistance sur 3 positions.
- Réalise des gestes enveloppants et des mobilisations douces du bassin à l'aide d'un bâton de massage, ajustes la pression selon les ressentis de la cliente et communique régulièrement pour adapter la séance à ses besoins et assurer son bien-être.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

- Communique avec sa cliente durant cette technique. o Effectue des mobilisations douces du bassin.
- Utilise à bon escient le bâton de massage (pressions douces remontantes, gestes lents).
- Adapte ses gestes pour le confort de la cliente (plus doux, plus lent).

Module C9 : critères d'évaluation

Choix adapté à la demande

Le massage est choisi en fonction des attentes des parents et des besoins du bébé.

- Mode occidentale : privilégie l'apaisement des émotions du bébé et des parents.
- Mode ayurvédique : vise à stimuler le bon fonctionnement du corps du bébé, en lien avec d'éventuelles gênes (système digestif, dents...).

Précision des gestes

- Version occidentale : réalise des gestes lents et doux, avec des effleurages larges et arrondis.
- Version ayurvédique : exécute des gestes rapides et assurés, en appliquant des pressions modérées.

Digitopressions

- Exerce des pressions statiques sur des points précis du pied du bébé, en fonction des gênes identifiées ou indiquées par les parents.

Module C10 : critères d'évaluation

Respect des durées de massage du bébé

- Adapte les techniques de massage en fonction de l'âge du bébé afin de respecter la durée maximale recommandée :
 - Jusqu'à 1 mois : 2 à 3 minutes
 - 2^{ème} mois : 3 à 6 minutes

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

- 3^{ème} mois : 6 à 10 minutes
- À partir du 4^{ème} mois : 10 à 20 minutes

Mise en place sécuritaire du bébé

- Installe le bébé de manière sécurisée : utilise une serviette autour de lui pour éviter qu'il roule sur la table ou masse directement au sol, et garde toujours une main en contact avec lui.

Adaptation de l'ambiance

- Crée une ambiance propice au bien-être du bébé : utilise une couverture moelleuse et chaude, et tamise les lumières.

Gestion des réactions du bébé

- Reste vigilant aux signaux non verbaux du bébé.
- Interrompt immédiatement le massage si le parent signale des pleurs, un resserrement des pieds ou des bras, ou tout autre signe de gêne.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée.
- Des tables de massage sont à disposition des stagiaires
- Des supports vidéo et audio vous sont transmis en fin de formation valable un an.
- La lecture d'ouvrages divers est recommandée.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

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. Étiope 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 VISÉ

La formation s'adresse aux professionnels du massage bien-être (masseur bien-être, praticien en massage bien-être, praticien spa) intervenant dans les salons de massages, spas, en statut salarié ou indépendant, et aux esthéticiens pratiquant le massage bien-être dans leur institut, ayant le projet de diversifier leur offre de massage bien-être.

PRÉREQUIS DE LA FORMATION

Pour intégrer le parcours de formation préparatoire à la certification, le candidat doit justifier d'une formation initiale et/ou d'une expérience professionnelle dans le domaine du massage, exercée notamment :

- Dans un hôtel, SPA, centre de bien-être, etc.,

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

- Dans le domaine médical ou paramédical (ex. : kinésithérapeute, infirmier·e, aide-soignant·e),
- Dans un centre d'esthétique,
- À son compte.

MODALITÉS D'INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

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 & CANDIDAT EN SITUATION DE HANDICAP

Tout candidat peut saisir le référent handicap de l'organisme de formation pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Les supports et le matériel nécessaires à la réalisation des évaluations pourront être adaptés. Sur le conseil du référent Handicap et dans le respect des spécifications du référentiel, le format de la modalité pourra être adapté.

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 Pauline Hild (05.61.84.42.44 ou pauline@temana.fr) au plus tard une semaine avant le début de la formation

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

pour que nous puissions mettre en place les aménagements nécessaires, dans la mesure du possible.

ATTESTATION INDIVIDUELLE 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



Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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 1600€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 38,09€ net. Les frais d'inscription sont inclus dans le prix de la formation.

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

Le paiement du solde du coût de la formation devra intervenir à la fin de l'action de formation, et au plus tard 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.

HORAIRES DE LA FORMATION

Les horaires de formation sont de 9H30 à 17H30 avec une heure de pause déjeuner, soit 7H de formation par jour. Il est demandé d'arriver 15 minutes avant la formation. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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

Chargés des relations stagiaires / apprenti(e) :

- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – pedagogie@temana.fr / pauline@temana.fr

Les différents interlocuteurs :

- Sandra – FONDATRICE, DIRECTRICE, FORMATRICE
- Patrice – FONDATEUR ET FORMATEUR
- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – pedagogie@temana.fr
- Renata, Céline, Charlotte, Manon – COORDINATRICE PEDAGOGIQUE – planning@temana.fr
- 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 DE 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.



Verson 2 - Mise à jour le 02/03/2026

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