

MASSAGE FEMME ENCEINTE

3 JOURS

“Le massage femme enceinte soulage les douleurs lombaires, les tensions musculaires et les inconforts liés aux changements du corps. Grâce à des mouvements enveloppants et doux, il favorise la circulation sanguine et lymphatique, réduisant ainsi la sensation de jambes lourdes et les éventuels gonflements.”

Prochaines sessions
1ER TRIMESTRE 2027

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon



Le massage
femme enceinte
est spécialement
conçu pour
accompagner la
grossesse en
douceur.

LISA

VOTRE FORMATRICE



“Bien plus qu’une formation technique : un art de toucher, d’écouter et de prendre soin.”

PROGRAMME MASSAGE FEMME ENCEINTE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
MATIN	9h Début - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage durant la grossesse - préparation du masseur et accueil du receveur 10h15-10h30 Pause - échauffement - prise de contact - huilage et préparation du dos	9h Début - accueil et questions - théorie : rythme du massage - échauffement - révisions de la veille 10h15-10h30 Pause - jambe face antérieure	9h Début - accueil et questions - théorie : accompagner les grossesses - échauffement - révision de tout ce qui a été appris jusque-là 10h15-10h30 Pause - bras, nuque et visage
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise - révisions - haut du dos 15h-15h15 pause - révision haut du dos - jambes - révision du travail en latéralité - questions 17h Fin	13h Reprise - révision de la matinée - ventre et buste 15h-15h15 pause - révisions libres, questions 17h Fin	13h Reprise - révision de la matinée - drainage, étirements et/ou travail tendino-musculaire 15h-15h15 pause - protocole complet et validation 17h Fin