



GRAINE DE MASSAGE

PROGRAMME DE FORMATION

**PRATIQUER DES TECHNIQUES
DE MASSAGE À VISÉE
BIEN-ÊTRE LORS D'UN
ACCOMPAGNEMENT AUTOUR
DE LA MATERNITÉ**

"Massages Matern'Elle"



CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE AGREE 11 9107030

2 place Liedekerke Beaufort- 91250 Tigery
RCS 5305974000015



2 place liedekerke beaufort - 91250 Tigery

www.grainedemassage.com

info@grainedemassage.com

[@grainedemassage](#)





Sommaire du catalogue
Présentation de notre centre
Nos formations

**Programme de votre formation, découverte des
3 modules de cours avec mise en pratique :**

Programme module 1 - Massage préconception

Programme module 2 - Massage prénatal

Programme module 3 - Massage postnatal

Sommaire

Informations pratiques

E-learning

Renseignement et inscription

Satisfaction de nos participantes

Notre application

Photos

Nous suivre

Tarifs

**POUR MATERNER EN TOUTE
SERENITÉ**

Graine de massage

Graine de Massage propose des formations pour l'accompagnement autour :

de la parentalité,
du bien-être du bébé, de l'enfant de ses parents.

Nos formations permettent :
L'animation d'ateliers parent/bébé/enfant afin de renforcer les liens parentaux, permettre à chacun de trouver sa place au sein de la famille, développer la confiance, l'estime de soi en tant que parent.

Des formations pour vos structures (crèche, halte-garderie, multi-accueil) afin de proposer des temps de détente, de yoga et de relaxation grâce à une approche plus globale du corps, et répondre de manière individuelle au besoin de chacun.

Des formations pour l'accompagnement de la femme durant sa grossesse par un protocole de massage bien-être adapté et le soutien, l'accompagnement de l'entourage dans l'arrivée et l'accueil du bébé.

Notre centre est agréé par le préfet d'Ile de France et est enregistré sous le numéro 11 9107030 .

Label Qualiopi n° FR089087-1

Il bénéficie du label qualité France Travail et a rempli les critères qualité qualiopi (opco) ce qui vous permet une prise en charge professionnelle si besoin

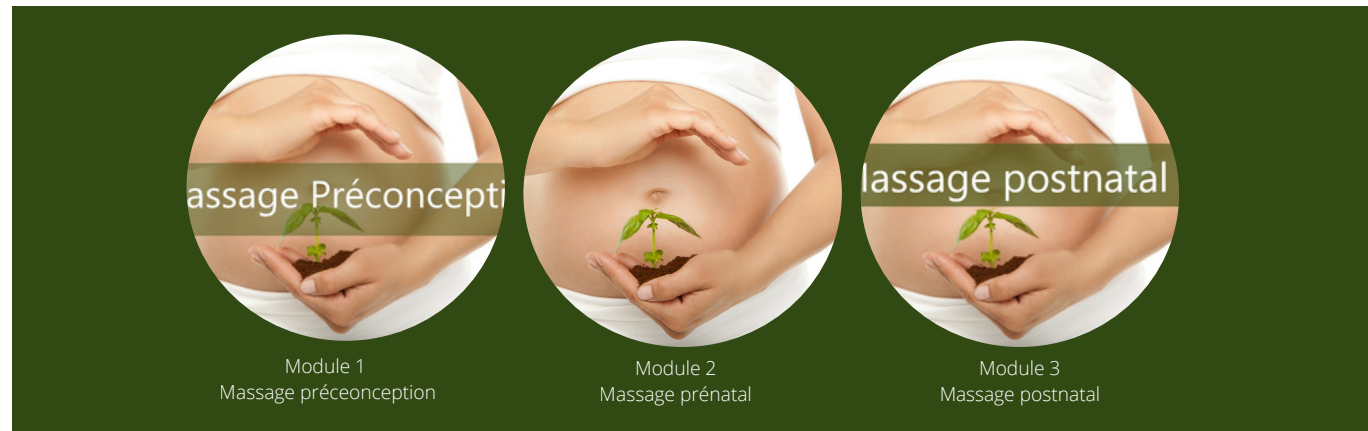


De nombreux professionnels de la santé et de la petite-enfance, mais également en reconversion professionnelle, nous ont fait confiance :

- * * Centre Hospitalier de Nouméa
- * Crèche les p'tits bouchons au Luxembourg
- * Clinique du Mousseau d'Evry
- * Maternité de Cambrai
- * Halte-Garderie « Les marmousets » de Cléon
- * * Clinique Caron d'Athis-Mons
- * * Service de Néonatal. De Beauvais
- * Centre Hospitalier de Niort
- * Centre Hospitalier Robert Debré
- * * Centre Hospitalier Charcot
- ** Centre Hospitalier du Sud Francilien
- ** Conseil général de la marne, de l'essonne, ardèche
- * * Crèche « Haut comme 3 pommes »
- * * Centre Social de Montgeron
- * Espace Parents d'Athis-mons
- * * Go Baby Gym
- * * Crèche « Les clayes sous bois »...
- ** Maternité des bluets

Graine de Massage, ce sont plus de 7 500 professionnels formés dans toute la France et à travers le monde !

Nos 3 modules de cours



Formations complémentaires en option

disponible en e-learning

disponible en elearning

disponible en e-learning

disponible en elearning

disponible en elearning

disponible en elearning

disponible en e-learning



Massage "Bien-être" du bébé



Massage "Mieux-être" de l'enfant



Baby Réflexologie



Baby Yoga



Yoga Kids



Portage physiologique du bébé



Portage rythmé et dansé



Rebozo



Diapason niveau 1 et 2

Nouveau ! Certaines de nos formations peuvent être fait en e-learning, à votre rythme et depuis chez vous !

Modalités et méthodes utilisées : Alternance d'apport théorique et d'apport pratique

Modalités d'évaluation : Etude de cas pratique, Mise en situation.



Objectifs

- **Identifier les besoins et problématiques spécifiques en termes de bien-être physique et émotionnel de la bénéficiaire en lien avec la maternité**
- Analyser les besoins de la personne
- Sélectionner les techniques de massage à visée bien-être et accessoires adaptés
- Créer un cadre favorisant la relaxation et la confiance
- Définir les objectifs de la séance bien-être, choisir les outils et les techniques adaptées,
- **Réaliser un massage bien-être autour de la maternité (préconception, prénatal, postnatal)**
- Préparer votre intervention afin de créer des conditions favorisant un climat de confiance
- Utiliser les différentes techniques et outils afin de répondre aux besoins de la personne
- Identifier, gérer et adapter la séance aux particularités de la personne
- **Optimiser les bienfaits du massage à visée bien-être tout au long de la séance**
- Analyser et adapter la séance aux besoins de la personne.
- Analyser un plan de suivi de la qualité de vos séances
- Savoir évaluer la satisfaction de la personne et en ressortir les points d'amélioration.



Public Concerné : La certification s'adresse aux professionnels de santé et paramédicaux prenant en charge les femmes ayant entamé un parcours de conception, femmes enceintes et/ou jeunes mamans dans le cadre de leur activité professionnelle : auxiliaires de puériculture, et infirmières (puéricultrices, évoluant en secteur puériculteur ou libérales).
et souhaitant intégrer les techniques de massage à visée bien-être dans leur pratique d'accompagnement autour de la maternité.



Durée : 6 jours de formation répartis en 3 modules de cours ou 36h de formation. en présentiel.



certificat de réalisation : Pratiquer des techniques de massage à visée bien-être lors de l'accompagnement autour de la maternité



Prérequis :

- Être diplômé dans sa spécialité, attestant ainsi de l'application des conditions d'hygiène et de sécurité adaptées au public accompagné dans sa pratique.
- Accompagner des futures ou jeunes mamans dans le cadre de son activité professionnelle
- Avoir le projet d'intégrer le massage à visée bien-être dans sa pratique d'accompagnement autour de la maternité.



Programme de vos 3 modules de cours

- ✓ **Les modules peuvent se réaliser dans l'ordre que vous souhaitez.**
 - ✓ **Tous les modules doivent être réalisés afin de valider votre formation.**
-

La formation « Pratiquer des techniques de massage à visée bien-être lors de l'accompagnement autour de la maternité » s'inscrit dans une démarche globale visant à intégrer des approches douces et respectueuses du corps féminin tout au long du parcours de préconception, de grossesse et de post-partum.

Elle répond à un besoin croissant d'accompagnement personnalisé, tenant compte des transformations physiques, émotionnelles et relationnelles propres à cette période de vie. La formation permet aux professionnels concernés d'enrichir leur pratique en développant des compétences spécifiques en massage bien-être, adaptées aux besoins des femmes et des jeunes mères, dans le respect de leur cadre d'intervention et de leurs limites professionnelles.

L'intégration du massage à visée bien-être contribue à favoriser la détente, à réduire le stress, l'anxiété et les tensions corporelles, et à soutenir l'équilibre émotionnel des femmes à chaque étape de la maternité.

Elle encourage également une meilleure conscience corporelle et un rapport plus apaisé au corps, éléments essentiels à un accompagnement bienveillant et de qualité.

En développant ces compétences, les professionnels sont en mesure de proposer un accompagnement plus global et cohérent, en complémentarité avec leurs pratiques existantes. Cette approche permet de répondre de manière ajustée aux attentes des femmes, tout en s'inscrivant dans une dynamique de qualité, d'écoute et de respect de la personne.

Cette formation constitue enfin un atout pour les structures et lieux d'exercice qui souhaitent valoriser des pratiques centrées sur le bien-être, la prévention et l'attention portée à la maternité. Elle participe à renforcer une culture professionnelle axée sur l'accompagnement humain, la qualité de la relation et le soutien au bien-être des familles.

Pratiquer des techniques de massage à visée bien-être lors de l'accompagnement autour de la maternité



Modalités et méthodes utilisées : Alternance d'apport théorique et d'apport pratique

Modalités d'évaluation : Mise en situation + questionnaire de fin de module (Q.C.M)

- * Apprendre une nouvelle approche du soin relaxant
- * Maîtriser les techniques manuelles comportant des manœuvres apaisantes et relaxantes, connaître certains points d'acupressures facilitant le rééquilibrage hormonal et découvrir les bienfaits du massage.

Les fondamentaux
Rituel et mouvements de base
Détente des axes (axe du stress)
Massage des jambes et des pieds
Massage du dos
Massage des bras et des mains
Techniques de massage en Lemniscate
Stimulation des zones réflexes du dos
Stimulation des points d'entrées de méridiens
Utilisation du diapason thérapeutique
Ré-équilibrage du corps par la vibration (utilisation du bol et diapason thérapeutique)
Contenance et bercement du corps par le Rebozo
Rituel et mouvements de fin de massage



Objectif : construire votre séance

- Besoins et problématiques spécifiques en termes de bien-être physique et émotionnel de la bénéficiaire en lien avec la préconception
- Créer un cadre favorisant la relaxation et la confiance durant la séance de massage préconception
- Optimiser les bienfaits du massage à visée bien-être préconception tout au long de la séance,

***Connaissances du corps et fragilité de la femme autour de la procréation**

Identifier les besoins spécifiques de la femme en termes de bien-être physique et émotionnel et prendre en considération son besoin physique et émotionnel
Savoir mener une Anamnèse, un entretien pré et post massage
Avant de commencer le massage préconception
Principes d'hygiène et sécurité spécifiques
La place de la femme durant le cycle menstruel selon les cultures
Comprendre le cycle féminin en Occident
Comprendre le cycle féminin en Energétique Traditionnel Chinoise
Connaître les différentes possibilités en PAM (Procréation Assistée Médicalement - ex PMA)
Etudes des points de méridiens en préconception selon l'étape du cycle menstruel
Le massage en Lemniscate et ses symboliques
Utilisation des bols chantants
Utilisation de Diapason spécifique en massage préconception
Contre-indication au massage préconception et contrainte particulière (situation de handicap ...)
Les bienfaits du massage préconception

Le module de cours n°2 - Pratiquer des techniques de massage bien-être prénatal a pour objectif de transmettre les compétences nécessaires à la réalisation d'un massage prénatal à visée bien-être, tout en intégrant une dimension d'accompagnement de l'entourage pendant la grossesse, afin de favoriser le lien parent-enfant dès la période prénatale.

Au cours de cette formation, les participants apprennent un protocole de massage spécifique et exclusif Graine de Massage, conçu pour favoriser la détente, relâcher les tensions corporelles et contribuer à l'apaisement des inconforts fréquemment rencontrés pendant la grossesse, dans le respect des contre-indications et des besoins physiologiques de la femme enceinte.

Ce soin soutient également la conscience corporelle et l'acceptation des transformations physiques inhérentes à cette période.

La formation aborde les thématiques essentielles liées au massage prénatal, telles que la sécurité, l'adaptation des postures, la communication bienveillante et l'écoute des besoins.

À l'issue de la formation, les participants maîtrisent les principes fondamentaux du massage prénatal, le déroulement structuré d'une séance prénatale ainsi que les clés nécessaires à l'animation et à la réalisation d'un soin professionnel, sécurisé et adapté. Ils sont ainsi en mesure de proposer et de conduire des séances de massage prénatal de manière autonome, dans le respect de leur cadre d'exercice et des bonnes pratiques du bien-être périnatal.

Pratiquer des techniques de massage bien-être **Prénatal**



Module n° 2

2 jours soit 12h

Modalités et méthodes utilisées : Alternance d'apport théorique et d'apport pratique

Modalités d'évaluation : Mise en situation + questionnaire de fin de module (Q.C.M)

Objectif : Apprendre une nouvelle approche du soin relaxant pour femme enceinte et maîtriser les techniques manuelles comportant des manœuvres, apaisantes, relaxantes et découvrir les bienfaits du massage.

Rituel et mouvements de base
Détente de l'axe de stress (dos)
Détente des différentes couches musculaires (dos)
Détente du plexus sacré
Détente du plexus solaire
Détente du diaphragme
Détente des différents axes musculaires
Rituel et mouvements de fin de massage
Utilisation des bercements doux (rebozo)



Objectif : Connaissances du corps de la femme enceinte et investissement de la famille dans la grossesse.

Avant de commencer le massage prénatal
Principes d'hygiène et sécurité spécifiques
Place et images de la femme enceinte dans différentes cultures
Identifier les besoins spécifiques de la femme en termes de bien-être physique et émotionnel et prendre en considération son besoin physique et émotionnel
Immersion dans le corps de la femme enceinte
Douleurs et posture de la femme enceinte
Avant de commencer le massage chez la femme enceinte
Transformations du corps de la femme enceinte
Les difficultés liées à la grossesse
Les hormones de la femme enceinte
Découverte des chakras, méridiens chez la femme enceinte
Contre-indication au massage de la femme enceinte et contrainte particulière (situation de handicap ...)
Les bienfaits du massage en prénatal

Objectif : construire votre séance

- Besoins et problématiques spécifiques en termes de bien-être physique et émotionnel de la bénéficiaire en lien avec la grossesse
- Créer un cadre favorisant la relaxation et la confiance durant la séance de massage prénatal
- Optimiser les bienfaits du massage à visée bien-être prénatal tout au long de la séance,

Notre module de cours "pratiquer des techniques de Massage bien-être Postnatal vous permet d'offrir un soin à la fois relaxant et rééquilibrant, favorisant le bien-être de la femme après l'accouchement et accompagnant sa relation avec son bébé.

Au cours de cette formation, vous apprendrez le protocole exclusif Graine de Massage, conçu pour détendre et réharmoniser le corps et l'esprit, procurer un apaisement profond, libérer les tensions et rééquilibrer les différents systèmes corporels.

Vous explorerez également des approches spécifiques au massage postnatal, incluant le rééquilibrage énergétique à travers l'étude des chakras, des méridiens et des fréquences corporelles, avec l'utilisation de bols chantants et de diapasons.

Vous apprendrez également comment utiliser le rebozo pour un recentrage complet.

À l'issue de cette formation, le massage postnatal n'aura plus de secret pour vous. Vous maîtriserez le déroulement complet d'une séance et disposerez de toutes les clés pour proposer et animer des séances professionnelles, avec confiance et expertise.

Pratiquer des techniques de massage bien-être Postnatal



Module n° 3

2 jours soit 12h

Modalités et méthodes utilisées : Alternance d'apport théorique et d'apport pratique
Modalités d'évaluation : Mise en situation + questionnaire de fin de module (Q.C.M)

Objectif : Apprendre une nouvelle approche du soin relaxant postnatal; maîtriser les techniques manuelles comportant des manœuvres, apaisantes, relaxantes et découvrir les bienfaits du massage.

Rituel et mouvements de base
Détente de l'axe de stress
Détente des différentes couches musculaires
Stimulation des zones réflexes du dos
Massage bien-être bras et main
Stimulation des points d'entrées de méridiens
Ré-équilibre du corps par la vibration (bol et diapason)
Rituel et mouvements de fin de massage



Objectif : construire votre séance

- Besoins et problématiques spécifiques en termes de bien-être physique et émotionnel de la bénéficiaire en lien avec le postnatal
- Créer un cadre favorisant la relaxation et la confiance durant la séance de massage postnatal
- Optimiser les bienfaits du massage à visée bien-être postnatal tout au long de la séance,

Objectif : Connaissances du corps et fragilité de la femme en postnatal

Avant de commencer le massage postnatal
Principes d'hygiène et sécurité spécifiques
Identifier les besoins spécifiques de la femme en termes de bien-être physique et émotionnel et prendre en considération son besoin physique et émotionnel
Le 4ème trimestre de grossesse
Avant de commencer le massage postnatal
Transformations du corps / esprit en postnatal
Etudes des méridiens en postnatal
Etudes des Chakras en postnatal
La vibration, les fréquences en postnatal
Utilisation des bols chantants
Utilisation de Diapason spécifique en postnatal
Contre-indication au massage postnatal et contrainte particulière (situation de handicap ...)
Les bienfaits du massage postnatal

Modalités

Compétence visée : Certificat de réalisation ""Pratiquer des techniques de massage à visée bien-être lors d'un accompagnement autour de la maternité"

Durée de formation : 36 h de formation 6 jours - (3 modules de cours x2 jours)

Public visé : La certification s'adresse aux professionnels de santé et paramédicaux prenant en charge les femmes ayant entamé un parcours de conception, femmes enceintes et/ou jeunes mamans dans le cadre de leur activité professionnelle : auxiliaires de puériculture, sage-femme, et infirmières (puéricultrices, évoluant en secteur puériculteur ou libérales) et souhaitant intégrer les techniques de massage à visée bien-être dans leur pratique d'accompagnement autour de la maternité.

Prérequis :

- Être diplômé dans sa spécialité, attestant ainsi de l'application des conditions d'hygiène et de sécurité adaptées au public accompagné dans sa pratique.
- Accompagner des futures ou jeunes mamans dans le cadre de son activité professionnelle
- Avoir le projet d'intégrer le massage à visée bien-être dans sa pratique d'accompagnement autour de la maternité.

Modalités d'enseignement : Formation disponible en présentiel

Méthodes d'enseignement : Test de positionnement, Présentation powerpoint, Travail en binôme, Utilisation d'outils spécifiques à l'animation. Mise en situation réelle et de situation, Partages d'expériences, Livret pédagogique en pdf

Modalité d'évaluation :

- Mise en situation professionnelle portant sur la pratique de massage à visée bien-être lors d'un accompagnement autour de la maternité,
- Questions par le jury d'évaluation.

Lieu de la formation : 2 place Liedekerke Beaufort - 91250 Tigery

Modalités de règlement : règlement en 1 fois ou paiement en plusieurs fois possible (jusque 4 fois).

Maintien des compétences : Application Mobile et tablette Graine de massage

Situation de handicap : Nous contacter afin de pouvoir adapter la formation

Tarif : 1 100 euros (PEC personnel ou OPCO) - 1 400 euros (PEC employeur / France Travail)

OFFRE TARIFAIRE



Soyez Zen !

Facilités de règlement en plusieurs fois possible !
Pour que le tarif de nos formations ne soit plus un
frein à votre projet !

Informations pratiques



Notre centre de formation

2 place Liedekerke Beaufort
91250 Tigery
06.61.09.04.30 - 06.47.15.37.03

Horaires de formation
9h15/12h15 - 13h15/16h15



Nombre de participants

Nous privilégions les petits groupes de 6/8 personnes pour un meilleur accompagnement.



Public concerné

Nous accueillons tous les professionnels de la santé, de la petite enfance, du bien-être, les étudiants mais également chaque personne désireuse de changer d'orientation professionnelle.

Informations pratiques



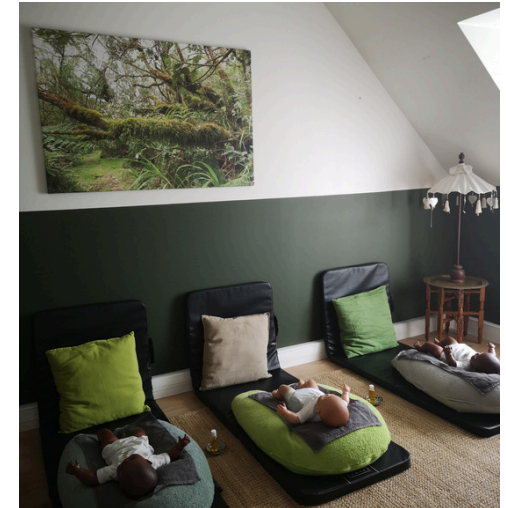
disponibles sur place

- frigidaire,
- intermarché, boulangerie ...
- Parking gratuit proche



Boutique

Sur place, vous trouverez notre espace "boutique" vous proposant des kits de portage, des poupons pédagogiques à des tarifs négociés spécialement pour vous !



se loger

Nombreux hôtels, chambres d'hôtes, Air b'nb aux alentours.

Place et Parking gratuit sur tout le village

Accessibilité aux personnes handicapés

- E-learning disponible,
- Support pédagogique envoyé en pdf
- Accueil de la personne accompagnante
- Possibilité d'acquérir le support pédagogique en lecture braille



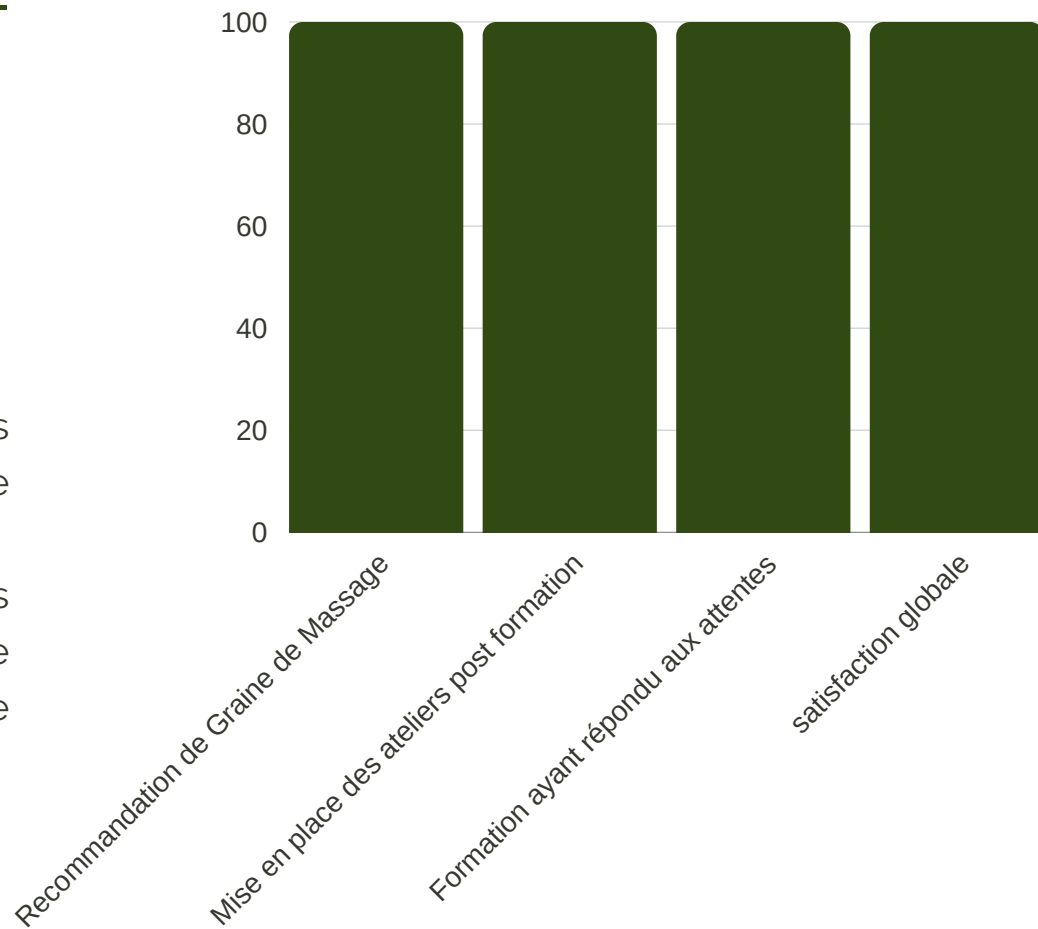
satisfaction 2021 / 2022 : 100 %
satisfaction 2023 / 2024 : 100 %

satisfaction 2025

RETOUR SUR LA SATISFACTION DE NOS PARTICIPANTES

Afin de toujours mieux répondre aux attentes de nos participants, nous faisons parvenir un questionnaire de satisfaction à chaque fin de formation.

En 2025, plus de 100 questionnaires ont été envoyés ; Graine de Massage est l'un des seuls centre de formation à pouvoir se targuer d'avoir un taux de 100 % de satisfaction.



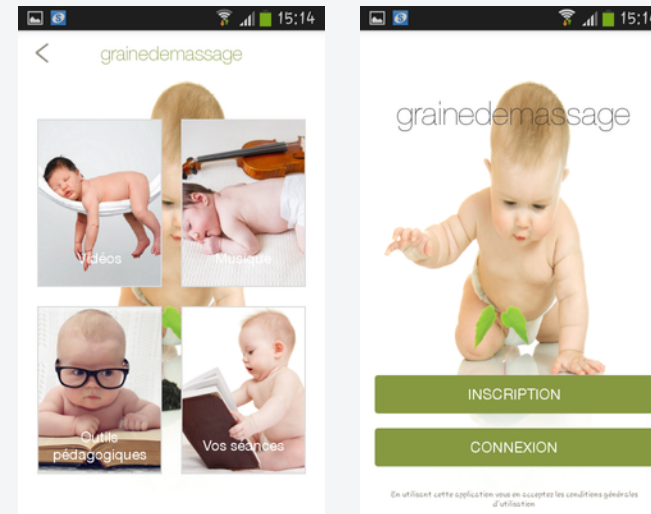
Notre application mobile/tablette

Après votre formation, vous recevrez vos identifiants sécurisés pour vous connecter à votre "espace pro", cela vous permettra de revoir en vidéos les protocoles de massage (bébé et femme enceinte), les nouages en écharpe de portage, les postures de yoga (baby et kids), la baby réflexologie mais également de pouvoir télécharger vos documents en pdf,

Certaines de nos formations (portage, massage bébé) permettront également aux parents ayant suivis vos ateliers (avec des codes spécifiques) de pouvoir avoir accès à une partie de l'application afin de revoir les mouvements, postures, nouages vus avec vous en atelier !

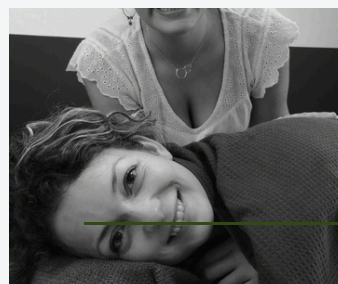
Un bel outil post-formation, facilitant la mise en pratique en développant la confiance et l'estime de soi !

Pour une mise en place rapide et en toute confiance de vos ateliers !



RESTEZ CONNECTÉ(E) !

Photos de nos formations



Nous suivre

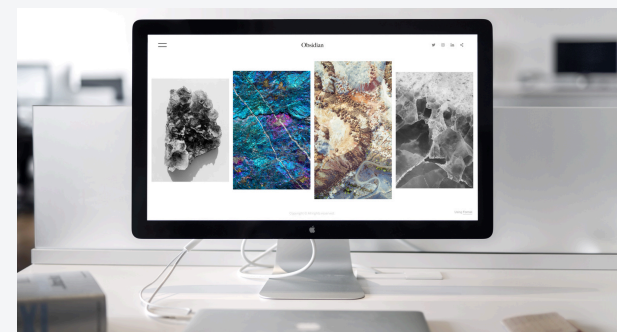
REJOIGNEZ-NOUS ET SUIVEZ NOTRE ACTUALITE SUR LES RESEAUX SOCIAUX



@grainedemassage



@grainedemassage



www.grainedemassage.com

