

## **ÊTRE EN CAPACITÉ DE DISPENSER UN MASSAGE BERCEAU DU MONDE**

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de dispenser un protocole de massage Berceau du Monde en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre cliente, en respectant également l'enchaînement des manœuvres et leurs bonnes exécutions et ceci afin de le proposer comme nouvelle prestation à sa clientèle.

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Esthéticiennes, praticiens du bien-être, reconversion professionnelle, particulier après entretien téléphonique.

### **PRÉ-REQUIS**

Pas de pré-requis.

### **CATÉGORIE DE L'ACTION**

Acquisition et/ou entretien des connaissances.

### **MOYENS-PÉDAGOGIQUES-RESSOURCES**

Support de formation

Démonstration

Pratique sous forme de binôme

Tests

### **MOYENS TECHNIQUES**

Matériel fourni : tables de massage, matelas chauffants, linge et huile

Paper board et ou vidéo projecteur pour la partie théorique

Travail sous forme de binôme

Séance d'analyse et de synthèse du travail effectué réalisé chaque jour

Réalisation d'un protocole complet par chaque apprenant en 2<sup>ème</sup> partie de 2<sup>ème</sup> journée.

### **MODALITÉS DE SUIVI DES APPRENANTS ET D'APPRÉCIATION DE LA FORMATION**

Attestation de présence

Attestation d'assiduité

Attestation de fin de formation

Évaluation en fin de formation : chaque stagiaire sera évaluée sur la réalisation d'un massage Berceau du Monde dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, l'enchaînement des manœuvres, leurs bonnes réalisations dans un temps donné, la posture de l'apprenant.

Évaluation en fin de formation de la satisfaction et des attentes possibles

### **INTERVENANTE**

Alexandra FLORENCIO : Formatrice depuis 2006, diplômée d'un BTS d'esthétique, a eu également son propre institut de beauté comme chef d'entreprise. Alexandra a, par ailleurs, suivi des études en kinésiologie, médecine chinoise, réflexologie plantaire. Diplômée de la formation de formateur depuis septembre 2018.

### **INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS**

L'inscription se fait par mail/téléphone/site internet auprès d'Isabelle Danet et/ou Alexandra Florencio qui valident la faisabilité de la formation, notamment pour les particuliers.

Un programme et un devis sont envoyés. À l'issue de la validation du devis, la formation pourra être planifiée en fonction des contraintes de l'organisme collecteur leur afférent : de 1 à 15 jours.

### **DURÉE**

Nombre d'heures 16 heures.

### **PARTICIPANTS**

Par groupe de 8 (huit) maximum

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Formation accessible et pour toute adaptation, merci de revenir vers Isabelle Danet ou Alexandra Florencio.**

## **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION :**

### **Massage Berceau du Monde**

09h30-10h00 Accueil, présentation de l'école de la formatrice et des participants

10h30-11h30 Théorie

Origine du massage Berceau du Monde

Ses bienfaits et Contre-indications

Sa durée

Son prix

11h30 13h

#### ➤ **Apprentissage enchaînement du dos**

Huiler dos : se mettre à la tête descendre de chaque côté de la colonne vertébrale, remonter par les flancs, aller sur les bras, mains dans mains

SE POSITIONNER A DROITE

Va et vient sur la colonne

## SE POSITIONNER A LA TETE

Patte d'ours : se positionner à la tête, arrivé en bas partir sur les flancs

Index et majeur en « V » de part et d'autre de la colonne vertébrale et faire une pression- vibrée à chaque expiration. Pour remonter main l'une sur l'autre au-dessus de la colonne en partant dcoccyx et « tirer »

Descendre mains en « papillon », dessiner un cœur en bas du dos. Remonter en pression mains à plat de part et d'autre de la colonne

Descendre en effleurage jusqu'à la moitié du dos et se positionner à gauche

Etirer le côté droit avec les mains et les avant bras

Pétrissage de la fesse (10 à 12 fois)

Pétrissage du flanc, rétrécir le mouvement et le localiser sur la taille, insister, idem plus haut

Pétrissage du trapèze

Descendre sur le bras en effleurage avec la main, installer le coude dans la paume de main et glisser avec l'autre main le long du bras afin de soulever l'épaule et faire ressortir l'omoplate. Masser le pourtour de l'omoplate avec le pouce

Pétrissage flanc

Descendre mains parallèles à la colonne et au milieu du dos pivoter pour refaire le coté gauche à l'identique.

Lissage en patte de tigre

Lissage doigts écartés

Lissage avec les avant-bras

Effleurage en mouvement circulaire

Étirer la taille

13h00-14h00 Déjeuner

14h00-16h30 Démonstration des premières manœuvres au deuxième groupe plus démonstration des jambes

### ➤ **Modelage des jambes :**

Effleurage avec les pouces, englober fesses

Foulage mollet sur trois lignes

Effleurage mollet avec les mains en « papillon »

Cuisse en pelette. Masser le nerf sciatique avec les pouces redescendre en effleurage.

Pétrissage du mollet et de la cuisse

Poser le pied sur l'épaule : Drainer le mollet et la cuisse

Reposer la jambe et masser la voûte plantaire avec les pouces (positionner une serviette sous le coup de pied)

Effleurage mains en quinconce

Envelopper le pied avec les deux mains en mouvements circulaires

Chauffer la base des pieds en zig zag et terminer par masser chaque orteil

Phalanges articulées sur tout le pied

Masser le talon et son pourtour

Effleurage de la cuisse et de la fesse avec l'avant bras  
Les deux mains en araignée pétrir le muscle  
Phalanges articulées  
Lisser la cuisse vers soi  
Lisser la cuisse en patte de tigre

16h30-17h00 Pause

17h00-18h30 Changements de groupe

- Démonstration des jambes

## 2ème JOUR :

09h30-10h Débriefing : questions :réponses

10h-11h00 Démonstration des manœuvres sur la face avant

- **Apprentissage enchainements des jambes antérieures**

Effleurage en mouvements circulaires, faire le tour de la hanche doigts en crochets descendre en vague au retour mouvements circulaires autour des malléoles, entre les espaces inter métatarsiens et sur les orteils

Effleurage, s'arrêter au genou et bercer

Effleurage mains parallèles, s'arrêter au genou et dessiner un cœur

Effleurage s'arrêter et masser le creux poplité, poursuivre mains en pelle sur la cuisse, faire le tour de la hanche doigts en crochets descendre en vague

Effleurer le pied en sandwich

Lisser en patte de chat la face plantaire

Chauffer la base des orteils en zig zag

Phalanges articulées sur le dos du pied

Phalanges articulées de part et d'autre du tibia

Effleurage

Araignée cuisse

Lisser la cuisse vers soi

- **Ventre :**

Effleurage général

Patoune ventre

Mains en quinconce masser

Horloge

Massage en étoile autour du nombril

8 autour des seins

Envelopper épaules, trapèzes, nuque

Phalanges articulées trapèze

Pétrissage des trapèzes

Masser le cuir chevelu

- **Un premier groupe met en pratique**

**1 bis Allée de l'église- 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

- Apprentissage enchainements ventre, jambes pour le deuxième groupe
- Revision complete du massage Berceau du Monde

11h00-13h00 Les receveurs deviennent praticiens.

13h 14h Pause déjeuner

14h00-15h00            Prise de notes et synthèse du travail effectué.

15h00-16h30            Un groupe effectue un massage complet tandis que les autres servent de modèle.

16h30-18h00            Le groupe qui était modèle effectue un protocole complet.

18h00-18h30            Évaluations, conseils, remise des attestations de formation au Massage Berceau du monde

**1 bis Allée de l'église- 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

*siret : 750 319 758 00033*