



DIVONA FORMATIONS

## LE SPA EN FAMILLE PROGRAMME COMPLET POUR DEVENIR EXPERTE EN MASSAGE FUTURE MAMAN

« massage esthétique prénatal »

Version 04 : décembre 2025  
1 an renouvelable

**Durée** : 1 jour (7h) en présentiel  
**Horaires** : 9h30 - 13h et 14h - 17h30  
**Coût Pédagogique** : 230€ HT (prix public)

### PUBLIC VISE

Ce programme est destiné aux professionnelles de l'esthétique désirant de développer son expertise bien-être massage pour la future maman.

### PREREQUIS

Être esthéticienne ou en cours de formation.

### OBJECTIFS OPERATIONNELS ET COMPETENCES VISEES

- Devenir experte en massage corps pour la future maman.
- Maîtriser les protocoles complets du Massage : **Future Maman**.
- Adopter les bonnes postures.
- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur le Massage signature : **Future Maman**.

### MOYENS PEDAGOGIQUES (à l'issue de la formation, le ou la stagiaire sera capable de)

- Savoir reproduire les manœuvres enseignées.
- Maîtriser les connaissances théoriques sur le Massage : **Future Maman**.
- Maîtriser le protocole complet du Massage : **Future Maman**.

### DUREE ET MODALITES D'ORGANISATION

La formation se déroulera totalement en présentiel avec le découpage suivant :

- En 1 jour
- Sur 7 heures
- De 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

Département Formations – EDITIONS DIVONA : 121 chemin de la Portette - 46090 MERCUES  
Tél : 05 65 20 20 23 – E-mail : [formations@divona.fr](mailto:formations@divona.fr)

Enregistrée sous le n° 73 46 00381 46 auprès du Préfet de région Midi Pyrénées.  
Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'état (art. L6352-12 du code du travail).  
SARL au capital de 1500€ - RCS Cahors 450 994 363 - SIRET : 450 994 363 00031 - APE : 5811Z



## DIVONA FORMATIONS

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- **Apports théoriques : 50%**
  - Book de formation
  - Rétro projection
- **Apports pratiques : 50%**
  - Démonstration du protocole du massage « **Future Maman** ».
  - Démonstration des techniques, étape par étape puis en globalité pour le soin.
  - Produits cosmétiques et petit matériel d'esthétique fournis, sauf si vous avez reçu une liste de matériel lors de votre inscription indiquant ce que vous devez amener.

### TECHNIQUES DE MESSAGES ETUDIEES

	<b>Future Maman</b>
<b>Description</b>	Massage prénatal est un soin doux et apaisant spécialement conçu pour les femmes enceintes. Réalisé avec des Il contribue également à atténuer les douleurs lombaires et les jambes lourdes, tout en procurant un moment de bien-être et de connexion avec le bébé.
<b>Spécificités</b>	Technique et manœuvres spécifiques de massage selon l'enchaînement utilisé. Respiration - Rythme - Amplitude – Vitesse.
<b>Manœuvres Effectuées</b>	Effleurages, enveloppements, pétrissages, friction, tapotements.
<b>But/ Effets Recherchés</b>	Dénoue les tensions musculaires, évacue le stress, relaxation profonde.

### PROGRAMME

- **1<sup>er</sup> jour** : Devenir expert en Massage « **Future maman** » en mode synchrone

	<b>Kick-off de lancement</b>	<b>Thème</b>	<b>Mode pédagogique</b>	<b>Activité individuelle de formation</b>
<b>1<sup>ère</sup> ½ journée</b>	Découverte de la formation jour : objectifs à atteindre. Demande des stagiaires. Lors du Kick-off de lancement, les	Découverte du Massage « Future Maman » : Produits utilisés, bienfaits, les bénéfices du protocole de	Présentation support rétroprojection power point.  Démonstration par la formatrice	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/Réponses.

Département Formations – EDITIONS DIVONA : 121 chemin de la Portette - 46090 MERCUES  
Tél : 05 65 20 20 23 – E-mail : [formations@divona.fr](mailto:formations@divona.fr)

Enregistrée sous le n° 73 46 00381 46 auprès du Préfet de région Midi Pyrénées.  
Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'état (art. L6352-12 du code du travail).  
SARL au capital de 1500€ - RCS Cahors 450 994 363 - SIRET : 450 994 363 00031 - APE : 5811Z



## DIVONA FORMATIONS

	questions des stagiaires peuvent être formulées directement au formateur ou formatrice.	massage et contre-indications. Conseils pratiques et spécificités.	des différentes techniques de Massage Familial « <b>Future Maman</b> ».	
--	---	---	---	--

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
<b>2<sup>ème</sup> ½ journée</b>	Découverte des objectifs de la 2 <sup>ème</sup> ½ journée	Pratique intégrale du Massage Familial « <b>Future Maman</b> » Techniques et manœuvres spécifiques selon l'enchaînement du massage utilisé.	Présentation support rétroprojection power point.	Pratique en Binôme du massage en position latérale et cousin pour caler la future maman.  Apport pédagogique : Questions/Réponses. Quizz de connaissances théoriques. Evaluation par la formatrice des techniques de massage.

### METHODE DE TRAVAIL

La pédagogie, basée sur des méthodes actives et explicatives, requiert la participation complète et continue des stagiaires.

- Exercices deux par deux en alternance.
- Accessoires à apporter :
  - 1 tenue de pratique : Blouse.
  - 1 grande serviette de bain et une petite couverture polaire
  - 2 serviettes moyennes 30x50
  - 1 petite serviette 30x30
- Bilan des journées et validation des acquis
- Etape administrative
- Remise des diplômes

### MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI

- Bilan des journées et validation des acquis
- Etape administrative : feuille d'émargement.
- Evaluation formative : exercices pratique et mise en situation.
- Evaluation formative des acquis en fin de formation : acquisition des techniques de massage.

Département Formations – EDITIONS DIVONA : 121 chemin de la Portette - 46090 MERCUES  
Tél : 05 65 20 20 23 – E-mail : [formations@divona.fr](mailto:formations@divona.fr)

Enregistrée sous le n° 73 46 00381 46 auprès du Préfet de région Midi Pyrénées.  
Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'état (art. L6352-12 du code du travail).  
SARL au capital de 1500€ - RCS Cahors 450 994 363 - SIRET : 450 994 363 00031 - APE : 5811Z



DIVONA FORMATIONS

- Attestation de fin de formation.
- Evaluation sommative de la satisfaction du participant :
  - Evaluation « à chaud » de la formation par un questionnaire envoyé par QR code en fin de formation.

## ACCESSIBILITE HANDICAP

Mise en place de conditions aménagées en cas de handicap.

Référent handicap : Carine Censier

[carine.censier@divona.fr](mailto:carine.censier@divona.fr)

### Présentiel

#### Accessibilité & prise en compte des situations de handicap

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

De plus en fonction des demandes, nous mettrons tout en œuvre pour nous tourner vers les partenaires spécialisés.