



Apprenez à masser bébé selon une approche douce, bienveillante et respectueuse, qui place le bébé au cœur de la relation et privilégie l'écoute, le contact et la qualité du lien parent-enfant.

Réflexologue de formation spécialisée dans la petite enfance, et maman de 3 enfants, j'ai pris goût à l'animation de stages Massage bébé. Au regard du nombre de personnes souhaitant s'initier à cette thérapie manuelle, j'ai souhaité vous permettre l'accès à ce programme.

L'état d'esprit

La formation **Massage Bébé** repose sur une approche douce, bienveillante et respectueuse, qui place le bébé au cœur de la relation et privilégie l'écoute, le contact et la qualité du lien parent-enfant.

Le massage est bien plus qu'un ensemble de gestes techniques : c'est un véritable moyen de communication non verbale qui permet au parent de rencontrer son bébé autrement, d'apprendre à observer ses réactions, à comprendre ses signaux corporels et à répondre à ses besoins avec douceur et attention.

Cette formation invite à découvrir le toucher comme un langage à part entière, favorisant les moments de complicité, la sécurité affective et la confiance mutuelle. À travers des gestes simples, enveloppants et adaptés, le parent apprend progressivement à créer un espace propice à la détente, à l'éveil sensoriel et au bien-être de son enfant.

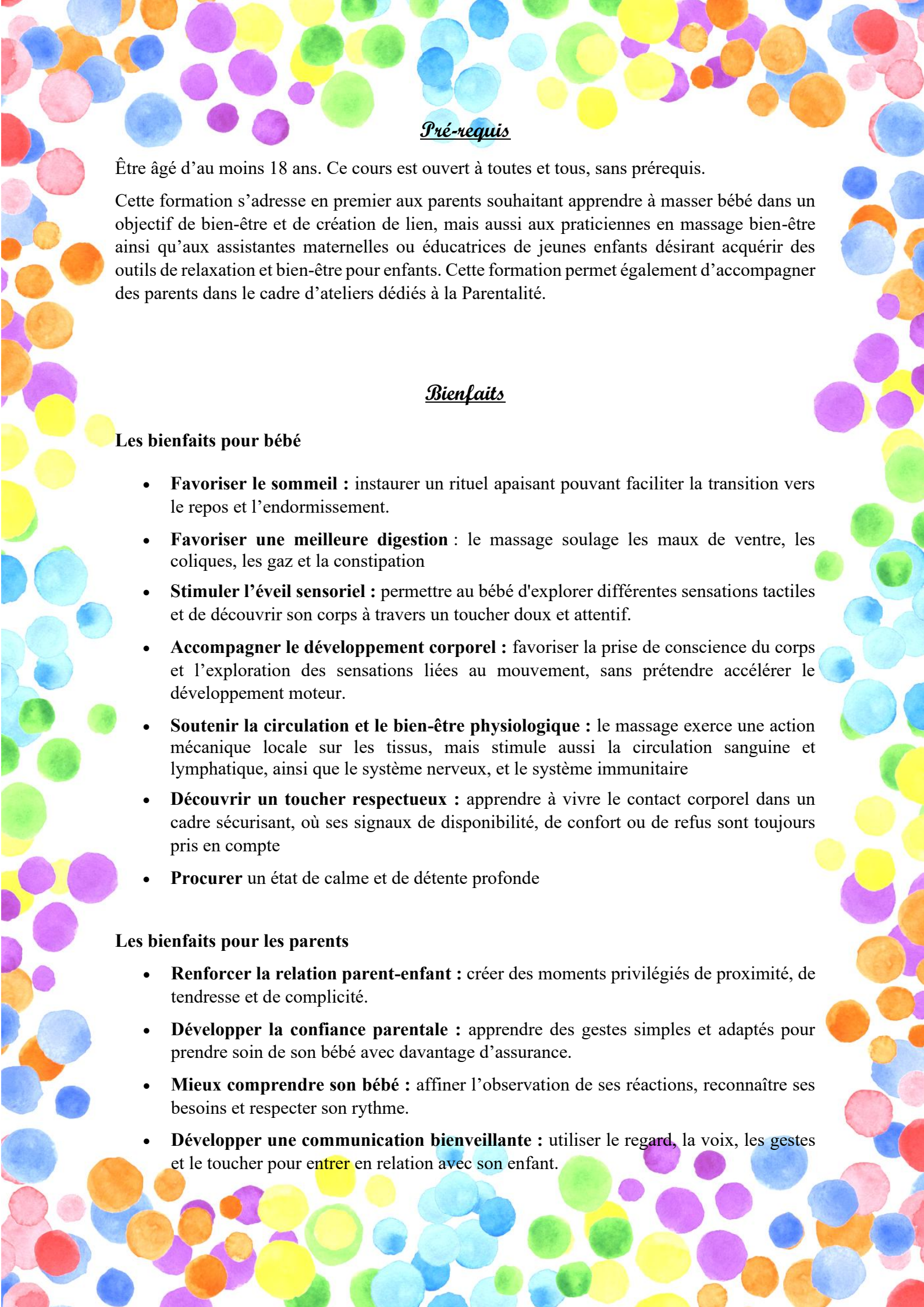
L'essentiel n'est pas de réaliser un massage parfait, mais de partager un moment de présence, d'écoute et de connexion avec son bébé. Chaque enfant est unique : son rythme, ses réactions et ses envies sont au centre de la pratique. Le massage se propose, il ne s'impose jamais. L'adulte apprend à observer les signes de disponibilité, de plaisir, d'inconfort ou de fatigue du bébé, afin d'adapter ses gestes et de respecter ses limites.

La formation accorde également une place importante à l'apprentissage pratique, à la connaissance des précautions essentielles et à l'installation d'un environnement calme et sécurisant. Elle permet aux parents, futurs parents et professionnels de la petite enfance ou du bien-être d'acquérir des gestes adaptés et de les intégrer progressivement dans leur quotidien ou leur accompagnement.

La philosophie de la formation repose sur trois piliers : le toucher respectueux, l'écoute du bébé et le plaisir partagé.

À travers cet apprentissage, le massage devient un rituel privilégié pour prendre le temps de se retrouver, renforcer la relation parent-enfant et accompagner le bébé dans la découverte de son corps et de ses sensations, sans pression ni recherche de performance.

Parce que chaque geste peut devenir une occasion de se rencontrer, cette formation transmet avant tout une manière d'être avec le bébé : **être présent, observer, écouter, respecter et partager.**



Pré-requis

Être âgé d'au moins 18 ans. Ce cours est ouvert à toutes et tous, sans prérequis.

Cette formation s'adresse en premier aux parents souhaitant apprendre à masser bébé dans un objectif de bien-être et de création de lien, mais aussi aux praticiennes en massage bien-être ainsi qu'aux assistantes maternelles ou éducatrices de jeunes enfants désirant acquérir des outils de relaxation et bien-être pour enfants. Cette formation permet également d'accompagner des parents dans le cadre d'ateliers dédiés à la Parentalité.

Bienfaits

Les bienfaits pour bébé

- **Favoriser le sommeil** : instaurer un rituel apaisant pouvant faciliter la transition vers le repos et l'endormissement.
- **Favoriser une meilleure digestion** : le massage soulage les maux de ventre, les coliques, les gaz et la constipation
- **Stimuler l'éveil sensoriel** : permettre au bébé d'explorer différentes sensations tactiles et de découvrir son corps à travers un toucher doux et attentif.
- **Accompagner le développement corporel** : favoriser la prise de conscience du corps et l'exploration des sensations liées au mouvement, sans prétendre accélérer le développement moteur.
- **Soutenir la circulation et le bien-être physiologique** : le massage exerce une action mécanique locale sur les tissus, mais stimule aussi la circulation sanguine et lymphatique, ainsi que le système nerveux, et le système immunitaire
- **Découvrir un toucher respectueux** : apprendre à vivre le contact corporel dans un cadre sécurisant, où ses signaux de disponibilité, de confort ou de refus sont toujours pris en compte
- **Procurer** un état de calme et de détente profonde

Les bienfaits pour les parents

- **Renforcer la relation parent-enfant** : créer des moments privilégiés de proximité, de tendresse et de complicité.
- **Développer la confiance parentale** : apprendre des gestes simples et adaptés pour prendre soin de son bébé avec davantage d'assurance.
- **Mieux comprendre son bébé** : affiner l'observation de ses réactions, reconnaître ses besoins et respecter son rythme.
- **Développer une communication bienveillante** : utiliser le regard, la voix, les gestes et le toucher pour entrer en relation avec son enfant.

- **Partager un moment de détente** : prendre le temps de ralentir, de se rendre disponible et de profiter pleinement de la relation.
- **Favoriser l'implication du second parent** : offrir notamment au papa un moyen concret de créer ses propres moments de proximité et de complicité avec son bébé.
- **Accompagner le bien-être émotionnel** : vivre des moments de connexion susceptibles de soutenir le sentiment de compétence parentale et de réduire le stress ressenti.
- **Stimuler la lactation**
- **Réduire le risque de dépression** post natale
- **Développer le lien papa/bébé**

Les effets sur le bien-être émotionnel

Le toucher doux et agréable peut favoriser la détente et participer aux mécanismes physiologiques associés au bien-être et à l'attachement. Les interactions positives peuvent notamment impliquer l'ocytocine, ainsi que d'autres systèmes neurobiologiques liés à la régulation du stress et aux émotions.

Votre bonheur et celui de bébé avant tout

Le massage bébé est avant tout un moment de partage qui s'apprend progressivement. Il n'est pas nécessaire de maîtriser parfaitement tous les gestes dès les premières séances. Les hésitations et les oublis font partie de l'apprentissage, tant que le toucher reste doux et agréable pour bébé.

L'essentiel est de prendre plaisir à ce moment ensemble, sans pression ni recherche de perfection.

Chaque bébé est différent : certains apprécient rapidement le massage, tandis que d'autres ont besoin de temps pour découvrir ces nouvelles sensations. Il est important d'observer ses réactions, de lui parler doucement et de respecter son envie de poursuivre ou d'arrêter. Si le bébé détourne le regard, se raidit, pleure ou manifeste un inconfort, il convient de faire une pause ou d'interrompre le massage.

Le massage ne s'impose jamais : il se propose, dans une relation d'écoute et de confiance. La voix, le regard et la présence du parent participent pleinement à cette expérience.

Au fil des séances, les parents gagnent en aisance et apprennent à mieux connaître leur enfant. Le massage peut alors devenir un rituel privilégié de douceur, de sécurité affective et de complicité.

L'objectif n'est pas de réaliser un massage parfait, mais de construire une relation où le bébé se sent écouté, respecté et aimé.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- **Comprendre les bienfaits du massage bébé** sur le bien-être physique, sensoriel et émotionnel du nourrisson ainsi que sur la relation parent-enfant.
- **Comprendre les besoins fondamentaux du bébé** et les particularités de son développement afin de proposer des massages adaptés à son âge et à ses capacités.
- **Identifier et respecter les signaux de communication du bébé**, en reconnaissant ses signes de disponibilité, de confort, d'inconfort ou de refus.
- **Acquérir les techniques de massage adaptées aux nourrissons**, en apprenant les gestes, les mouvements et les enchaînements propres aux différentes parties du corps.
- **Adapter les gestes de massage aux besoins et aux réactions du bébé**, dans le respect de son rythme, de sa sensibilité et de son confort.
- **Favoriser la détente et le bien-être du bébé** grâce à des techniques de toucher doux et respectueux.
- **Comprendre les effets potentiels du massage sur le confort digestif**, notamment lors des inconforts liés aux gaz et aux tensions abdominales, ainsi que les précautions à respecter.
- **Créer un environnement propice au massage**, en veillant à l'installation, à la température, au confort et à la sécurité du bébé.
- **Connaître les précautions, les contre-indications et les situations nécessitant un avis médical** avant de proposer un massage.
- **Développer une communication non verbale avec le bébé**, en associant le toucher, le regard, la voix et l'observation attentive de ses réactions.
- **Accompagner les parents dans l'apprentissage des gestes de massage**, en transmettant des techniques simples, accessibles et reproductibles à la maison.
- **Renforcer la confiance des parents dans leurs compétences**, en les aidant à mieux connaître leur bébé et à répondre à ses besoins avec douceur et assurance.
- **Concevoir et animer un atelier Massage Bébé**, en structurant les différentes étapes de la séance et en favorisant un cadre bienveillant, sécurisant et respectueux du rythme de chaque famille.

Compétence finale visée

Être capable de **préparer et d'animer un atelier Massage Bébé**, en transmettant aux parents des techniques adaptées, des repères de sécurité et des outils d'observation leur permettant de pratiquer un toucher respectueux, de favoriser le bien-être de leur enfant et de renforcer leur relation affective.

Contenu pédagogique

La formation comporte 6 chapitres, correspondant à 6 parties d'une séance de massage complète, soit 75 gestes de massage.

- Présentation du Massage pour bébés : principes, installation, bienfaits...
- Partie technique : structure et déroulement d'une séance complète, divisée en 6 parties (massage des jambes et pieds, massage des fesses, du ventre, des bras et de la poitrine, du dos, du visage), gestes techniques et présentation de chaque étape (protocole) sur schémas et vidéo
- Conseils techniques et pratiques
- **BONUS** : Tableau détaillé et schémas des systèmes du corps, fonctions des organes et principaux troubles associés (41 pages)

Durée

Documents pédagogiques PDF contenant des apports théoriques et pratiques sur les massages bébé, et vidéo de démonstration des principaux gestes techniques.

Les schémas sont très bien faits et expliquent de manière claire et concise les différentes pressions à effectuer et à quel endroit précisément.

Les cours se font à distance : une fois le règlement effectué, vous recevez un dossier contenant tous les PDF et lien vidéo.

Pour information : une séance de Massage bébé complète dure 30 minutes environ. Toutefois, chaque séance se fait avec le consentement de bébé, s'il n'est pas dans de bonnes dispositions, alors la séance de massage sera réduite en temps et reprise plus tard pour son confort.

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

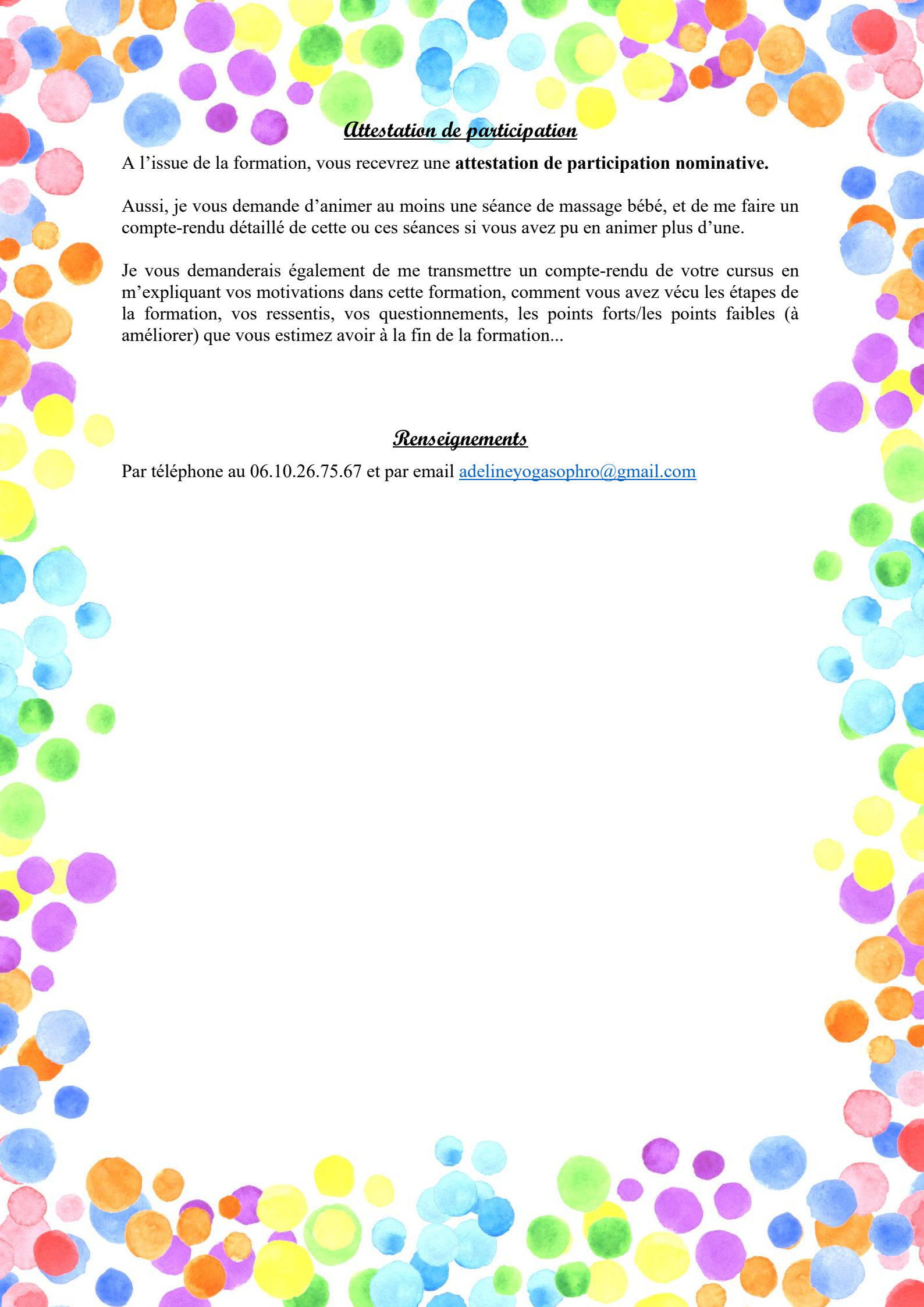
129€

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal.

Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé), ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Modalités pratiques : Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.



Attestation de participation

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'animer au moins une séance de massage bébé, et de me faire un compte-rendu détaillé de cette ou ces séances si vous avez pu en animer plus d'une.

Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com