

177 chemin de la Piole - 30360 Vézénobres

Tél: 0627835899

N° Siren : 51512319800027

Déclaration d'activité n° 76300453630

PROGRAMME

« Formation Massage Drainant Lymphatique Amincissant »

Cette formation vous permet d'apprendre à réaliser un massage drainant complet, combinant mouvements de drainage et techniques musculaires ciblées. Conçu pour stimuler la circulation, faciliter l'élimination des toxines et améliorer le tonus et la texture de la peau, ce massage procure à la fois détente, légèreté et bien-être global.

Les manœuvres enseignées sont précises et adaptées à toutes les zones du corps, y compris les parties plus sensibles ou difficiles. Le drainage associe gestes toniques et profonds à des manœuvres douces, permettant de pomper efficacement les ganglions lymphatiques, permettant d'activer la circulation et le flux des liquides corporels pour un effet drainant optimal.

Grâce à l'ensemble de ces manœuvres, le massage contribue à raffermir, tonifier et lisser la peau, tout en accentuant la sensation de légèreté et de bien-être pour le massé.

Lors de la formation, l'utilisation de huiles essentielles aux vertus drainantes et amincissantes est intégrée, afin d'optimiser les effets du massage et enrichir l'expérience sensorielle.

Ce massage peut être proposé en séance unique ou en cure, pour obtenir des résultats durables sur la circulation, la fermeté de la peau et le bien-être général.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les règles d'hygiène et de sécurité
- Savoir adapter sa pratique à la demande du client dans l'installation d'une relation de qualité entre praticien et receveur
- Introduction à la physiologie de la peau et aux systèmes lymphatique et sanguin
- Compréhension des différents types de graisses et leur origines, avec conseils sur l'usage des huiles essentielles
- Évaluer les attentes du client afin d'offrir une réponse précise et adaptée
- Informer et guider le client sur les bonnes pratiques d'hygiène de vie
- Reconnaître les contre-indications afin de pratiquer le massage en toute sécurité
- Concevoir des séances efficaces et mettre en place un suivi adapté pour chaque client

DURÉES

La formation au massage Drainant Lymphatique/Amincissant se déroule sur 21 heures.

Les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 sur les 3 jours, avec une pause déjeuner de 1h00.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout public.

- À titre personnel pour pratiquer le massage dans le cadre familial.
- À titre professionnel pour enrichir et diversifier votre pratique

PRE-REQUIS A LA FORMATION :

- Aucun

INTERVENANT(S)

Formatrice experte en Massage Drainant Lymphatique / Amincissant

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation au massage Drainant Lymphatique s'appuie sur une pédagogie active et progressive, alliant théorie, démonstrations et mise en pratique. Vous apprendrez à maîtriser des manœuvres toniques et le palper-rouler, essentielles pour stimuler la circulation des fluides, favoriser le drainage et raffermir la peau.

Chaque participant expérimente les techniques en binôme, ce qui permet de ressentir pleinement les effets du massage tout en développant précision et fluidité dans les gestes.

Cette approche pratique et immersive vous garantit une assimilation rapide et efficace de la méthode, pour offrir des soins professionnels et profondément revitalisants

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Chaque participant reçoit un manuel de formation complet et interactif, conçu pour rendre l'apprentissage à la fois clair et concret. Il contient schémas explicatifs, photos illustrant chaque manœuvre et enchaînement, accompagnés de commentaires précis, ainsi que des espaces pour prendre ses propres notes et ressentis.

Ce support permet aux stagiaires de maîtriser progressivement les manœuvres, d'assurer la traçabilité de leurs apprentissages et de développer une autonomie complète et sécurisée dans la pratique à l'issue de la formation.

MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

L'ensemble du matériel nécessaire au bon déroulement de la formation est mis à disposition des participants pendant toute la durée du stage : tables de massage, tabourets ergonomiques, protections jetables, huiles ou crèmes adaptées à la formation au massage drainant, cotons et serviettes. Ces équipements garantissent des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, dans le respect de l'hygiène et du confort.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis a lieu en fin de formation, lors d'une mise en situation professionnelle où chaque stagiaire réalise le massage Drainant lymphatique d'1h00.

Elle porte notamment sur les critères suivants :

- La compréhension des principes du drainage lymphatique et de la circulation des fluides,
- La justesse et la fluidité des manœuvres drainantes, toniques et de palper-rouler,
- Le respect du rythme, de la pression et de l'intention du toucher bien-être,
- La capacité à enchaîner un protocole complet de massage Drainant Lymphatique,
- L'adaptation du massage aux besoins de la personne massée (confort, fermeté de la peau, détente et drainage).

L'évaluation est conduite par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation formalisée, permettant de mesurer précisément l'atteinte des objectifs pédagogiques et de s'assurer que chaque stagiaire reparte autonome et capable de proposer un soin harmonieux, fluide et énergisant.

VALIDATION

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

DÉROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

RAPPEL : Durant ces 3 jours intensifs, chaque bénéficiaire reçoit une supervision constante : chaque erreur est rectifiée immédiatement et autant de fois que nécessaire pour garantir l'excellence.

Jour 1

Matin

- Présentation des participants et de la formatrice
- Introduction au massage Drainant : histoire et origines
- Les précautions, contre-indications et bénéfices du massage Drainant
- Cours théorique : anatomie de la peau, types de cellulite, facteurs aggravants et troubles métaboliques associés
- Comprendre l'organisation et le fonctionnement du système lymphatique
- Choix des huiles essentielles adaptées au massage Drainant
- Installation et confort du massé : répondre à ses besoins et respecter son intimité

Après-midi

- Prise de contact et présentation des différentes manoeuvres
- Maîtriser la technique du draping pour un massage respectueux et professionnel
- Apprentissage enchaînement du dos
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînements des jambes postérieures
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 2

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Révision du jour 1
- Apprentissage enchaînements des jambes antérieures
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînements du ventre et des bras
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Apprentissage enchaînement du visage
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 3

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Entraînement soutenu avec contrôle de la qualité gestuelle et de la technique du stagiaire
- Retours & questions

Après-midi

ÉVALUATION FORMATIVE: réalisation complète du protocole par chaque participant, suivie de corrections et conseils personnalisés par la formatrice.

17h00 CLÔTURE DE LA FORMATION : évaluation, bilan et tour de table des expériences.

17h15 : remise des attestations de formation

17h30 : fin de formation

