



## PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

**Présentation de la formation :** Le **massage** drainage lymphatique brésilien, une technique réputée pour ses effets immédiats sur la silhouette, la légèreté des jambes et le bien-être général. Cette formation vous apprend des mouvements précis, toniques et rythmés qui stimulent la circulation lymphatique et réduisent les gonflements. Accessible aux professionnels comme aux débutants, elle vous permet d'ajouter un soin tendance, efficace et très demandé à votre carte de prestations... C'est un mélange de différentes techniques de drainage et de manoeuvre inspirée de "RENATA FRANCA" et "MANUELA SHALA"

**Ces techniques de massage s'inscrivent dans une approche de relaxation et d'accompagnement au bien-être, sans finalité thérapeutique et sans visée médicale.**

**But:** Au fil de cette formation, vous apprendrez à sculpter la silhouette, stimuler la circulation et détendre les tensions profondes grâce à des gestes précis et adaptés. Je partagerai avec vous toutes mes techniques et conseils pour que vous puissiez offrir à vos clients un massage tonifiant, efficace et relaxant. Rejoignez-moi pour une formation pratique, complète et motivante.

### Objectifs :

- **Maîtriser** les techniques de stimulation lymphatique rapide propres à la méthode brésilienne.
- **Activer** la circulation lymphatique par des manoeuvres dynamiques de pompage et de drainage remodelant.
- **Redessiner** les contours corporels en favorisant la décongestion et la réduction des œdèmes.

**Durée :** 2 journées de 7h soit 14h de formation

**Tarif :** Tarif formation individuelle : 620€ - Tarif formation en groupe : 490€

**Pré-requis et participants :** Aucun ; cette formation s'adresse à un public débutant ou à un public ayant déjà des connaissances en massage bien-être.

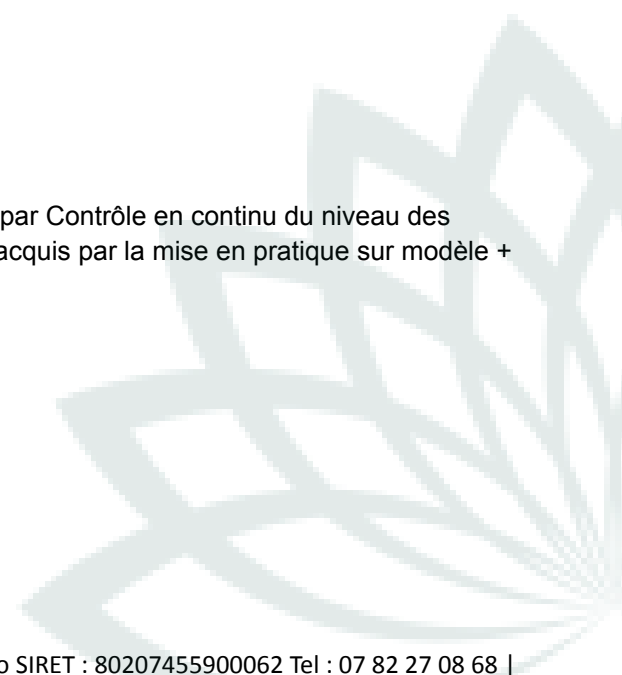
**Public :** Chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi et particuliers

**Modalités d'accès :** Entretien téléphonique d'analyse des besoins

**Modalités d'exécution :** Formation présentiel synchrone

### Modalités de suivi, d'encadrement et d'évaluation :

Supervision, correction de la posture et de la précision des gestes. Suivi par Contrôle en continu du niveau des stagiaires (observation, mise en situation et feedback), et validation des acquis par la mise en pratique sur modèle + Questionnaires.



## Programme :

### JOURNÉE 1 - Matin :

- Présentation des stagiaires et de la formatrice
- Présentation du programme détaillé de la formation avec les objectifs à atteindre.
- Les bienfaits de ce massage et les contre-indications (questions à poser lors de la prise de rendez-vous).
- Déroulement du massage, accueil client
- Démonstration sur la stagiaire afin de ressentir le massage
- Pratique des stagiaires sur le protocole reçu partie ventre

### JOURNÉE 1 - Après-midi :

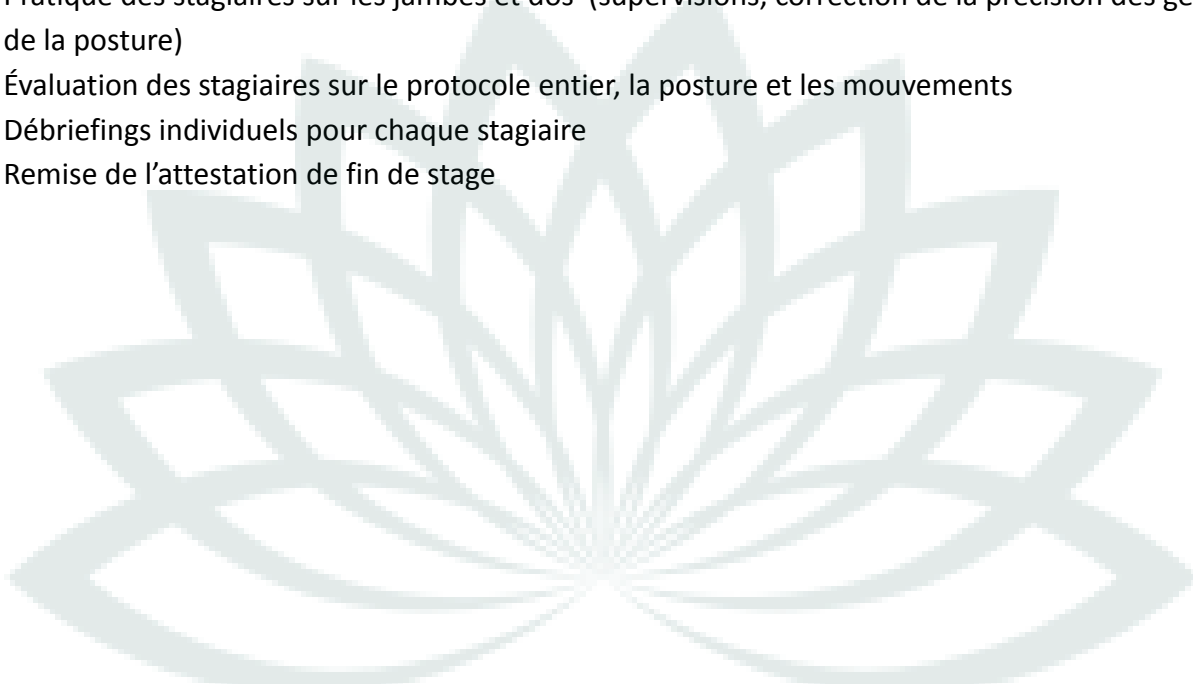
- Pratique des stagiaires sur le protocole du ventre et des jambes
- Révision sur toutes la partie ventrale
- Questions (si la stagiaire à besoin d'information)

### JOURNÉE 2 - matin :

- Debriefing de la journée précédente et rappel des objectifs
- Révisions de la pratique de la veille oralement et questions si besoin.
- Démonstration des manœuvres sur les bras sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur les bras (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)

### JOURNÉE 2 - Après-midi :

- Démonstration des manœuvres sur les jambes et dos sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur les jambes et dos (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)
- Évaluation des stagiaires sur le protocole entier, la posture et les mouvements
- Débriefings individuels pour chaque stagiaire
- Remise de l'attestation de fin de stage



# Déroulé pédagogique - Formation massage DRAINAGE LYMPHATIQUE

## Jour 1 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 10h00	Accueil des stagiaires + Tour de table Présentation générale du massage drainage lymphatique Bienfaits/Contre-indications + déroulement séance type	Livret de formation + Présentation orale	Observation, Jeux de questions/réponses
10h00 - 10h15	Pause		
10h15 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Ventre <u>Manoeuvres</u> : -Drainante (ouverture des ganglions lymphatique, lissage, vibration)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	Pause déjeuner		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Ventre+ cuisse <u>Manoeuvres</u> : -Drainante (ouverture des ganglions lymphatique, lissage)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	Pause		
14h45 - 17h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Mollet + pied +ventre <u>Manoeuvres</u> : -Drainante (ouverture des ganglions lymphatique, lissage)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique

## Jour 2 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 09h15	Debriefing de la journée précédente, rappel des objectifs	Discussion en groupe	Observation de la compréhension, Jeux de questions/réponses
09h15 - 10h30	Révisions de la pratique de la veille	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
10h30 - 10h45	Pause		
10h45 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : bras <u>Manoeuvres</u> : -Drainante (ouverture des ganglions lymphatique, lissage)	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	Pause déjeuner		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : Jambe + dos <u>Manoeuvres</u> : -Drainante (ouverture des ganglions lymphatique, lissage)	Pratique supervisée	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	Pause		
14h45 - 16h00	Révision sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée</u> : phase dorsale	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
16h00 - 17h00	Évaluation finale de la stagiaire sur massage complet en autonomie + QCM final + Remise des attestations de fin de formation	Pratique évaluée + QCM final	Observation, Jeux de questions/réponses + QCM théorique final + Remise des attestations