

FORMATION

DRAINAGE JAMBES ET VENTRE

La nature de la formation est l'apprentissage du massage drainage jambes et ventre à travers des gestes, des postures et un protocole spécifique nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais elle aborde aussi les conseils liés à cette pratique. Le drainage permet de relancer le système lymphatique qui est le système d'évacuation des déchets et lutte contre les jambes lourdes et un ventre ballonné. On utilise nos pouces et doigts de façon lente et légère car la lymphe se situe au niveau superficiel de la peau.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Connaitre et savoir maîtriser les postures et gestes du drainage des jambes et ventre.
- Savoir donner une séance de 60 min du drainage lymphatique en respectant les manœuvres du protocole
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être
- Acquérir un savoir sur la déontologie et les contre indications

PROGRAMME

Accueil et présentation de la formatrice et du programme de la formation

Jour 1 : apprentissage du drainage jambes et ventre
Théorie, et Séance d'échauffement

Apprentissage de la partie ventre en utilisant des gestes de drainage ; les pompages de ganglions avec nos doigts et pouce de façon lente et légère...

Apprentissage de la partie jambe face ventrale en utilisant des gestes de drainage et pompage des ganglions avec nos doigts et pouce de façon lente et légère.

DATE

Nous contacter

DUREE

2 journées de 7h
14h de formation

PUBLIC

Adulte en activité
lié au bien être
(esthéticienne, spa
praticienne) ou
pour les personnes
faisant une
reconversion
professionnelle, sauf
personnes ayant
des contre
indication nous
consulter

10 personnes MAX

PRE REQUIS

Aucun



MAJ le 9.11.2025

Jour 2 : Questions sur les travaux de la veille et révisions des gestes et postures qui ont besoin Apprentissage de la partie face dorsale des jambes en utilisant des gestes de drainage et les pompages de ganglions en utilisant nos doigts et pouce de façon lente et légère.

Mise en pratique de la technique sur un temps donné ce qui permet une évaluation et remise de l'attestation après un temps de débriefing

METHODES MOBILISEES

Modalités pédagogiques et support :

Un support de cours permet d'expliquer chaque mouvement grâce à des photos, des schémas et des textes explicatifs. Ce document est remis à chaque participant. Mise en situation pratique. La formatrice corrigera alors les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres. La formatrice veillera à ce que les participants changent régulièrement de partenaires afin qu'il puisse s'entraîner sur des morphologies différentes.

Matériel : Des tables de massages ainsi que les serviettes et outils sont mis à disposition des élèves.

Moyen humain : Jarousse Nathalie Spa praticienne 20 ans d'expérience

METHODES D'EVALUATIONS

Durant la formation, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire. Les stagiaires travailleront en binôme et seront une fois massé, une fois masseur.

En fin de formation, le stagiaire devra exécuter un drainage jambes et ventre en totalité, sous le contrôle du formateur qui vérifiera la bonne acquisition du protocole à travers une évaluation. Une attestation de formation sera remise en fin de formation. Questionnaire à chaud

TARIF

380 € par participant sur fonds propres. Prise en charge OPCO nous contacter.

LIEU

A CORPS PAR FEE
2 rue de l'église
43770 chadrac

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP

Une adaptation à toutes nos formations est possible pour les personnes nécessitant un aménagement spécifique, sous réserve de nous contacter.

Référente Handicap :

Nathalie JAROUSSE
0681369205
acpf.formation@gmail.com

A CORPS PAR FEE

Siret 498 986 124 00028
Nda 84430341343 enregistré auprès de la Dirrecte Rhône Alpes Auvergne.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.