

Programme de Formation

Massage drainage lymphatique

(mise à jour janvier 2025)

Public : Chefs d'entreprise ou salariés dans le secteur bien-être.

Pré-requis : Pas de prérequis

Contact & Admission : Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse afin d'évaluer les besoins et attentes du stagiaire et finalisation de la demande de prise en charge.

Modalités et délais d'accès : Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques :

- *Connaître les principaux tissus sur lesquels nous allons travailler
- *Maîtriser les manœuvres et gestes techniques dans un ordre logique
- *Connaître les indications et contres indications de ce massage
- *Etre capable d'adapter la pression et les manœuvres en fonction du receveur
- *Savoir au mieux adopter une gestuelle et une posture idéale afin de préserver votre santé physique et vos articulations tout en prodiguant un massage généreux, sans se fatiguer ni se blesser.

Résumé du plan :

- Connaître les origines et les spécificités du massage
- Les aspects pratiques liés à l'accueil et l'installation du client
- Définition et description de la méthode du drainage lymphatique
- Éthique et cadre de la pratique
- Indications et contre-indications
- Échauffement du praticien
- Utilisation du matériel
- Dragage ou art de couvrir
- Posture et ergonomie
- Techniques manuelles de base
- Mobilisation de la personne
- Mouvements de transition

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Support de cours (descriptif du massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocoles et annexes).

Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles végétales, baumes)

Pratique des gestes et des protocoles complets sur un ou plusieurs modèles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons sur des structures spécialisées.

Référent Handicap : Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

Support pédagogique : Un livret récapitulatif est remis à chaque stagiaire.

Modalités d'évaluation : Exercices pratiques & études de cas avec le formateur sur modèle

Durée : 2 jours (16 heures)

Tarif : Nous consulter

Déroulé du programme de formation

Le toucher drainant lymphatique est une technique de massage doux destiné à stimuler la circulation de la lymphe et détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire. Il s'effectue avec les doigts et la paume des mains, sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression.

Le but est de stimuler la circulation de la lymphe par des mouvements de pompage.

Cette technique favorise l'ouverture des capillaires lymphatiques et donc l'évacuation des déchets.

Jour 1 matin

- 1 Présentation du groupe
- 2 Présentation du massage, histoire, spécificités
- 3 Indications et contre-indications
- 4 Démonstrations de la formatrice
- 5 Travail en ateliers : apprentissage du protocole « bloc par bloc » :

Jour 1 après midi et jour 2

Massage es chaînes ganglionnaires du cou
Massage des chaînes ganglionnaires du bras
Massage des chaînes ganglionnaires du ventre
Massage des chaînes ganglionnaires du ventre et jambes
Drainage complet
Fermeture des chaînes ganglionnaires.

- 6 Révisions
- 7 Vérification finale de l'acquisition des manœuvres en temps réel, sur modèles
- 8 Remise de l'attestation de fin de formation et débriefing

Ce planning pourra varier en fonction de votre progression.