

FORMATION DRAINAGE LYMPHATIQUE - 2 JOURS

Programme de formation professionnelle - Action de formation en présentiel

FICHE SYNTHÉTIQUE DE LA FORMATION

Intitulé	Formation Drainage Lymphatique Corps - 2 jours
Public visé	Professionnels du bien-être ou de l'esthétique, personnes en reconversion professionnelle, et personnes souhaitant développer une activité de massage esthétique et de bien-être.
Prérequis	Aucun prérequis.
Durée	16 heures - 2 journées.
Modalité	Formation en présentiel.
Tarif	1 600 €
Lieu	5 rue Éole, 31380 Garidech. L'organisme peut, si nécessaire, louer une salle de formation adaptée.
Délai d'accès	Inscription selon disponibilités, avec un délai d'accès annoncé de 1 à 8 semaines. Réponse à toute demande sous 72 heures.
Contact	Cécile BEURTON - 06 80 68 81 02 - formation.beautelegerete@gmail.com

Objectifs opérationnels et évaluable

- Réaliser un protocole complet de drainage lymphatique corps dans le respect de l'enchaînement enseigné.
- Maîtriser la pression, le rythme, la fluidité des manœuvres et adopter une posture professionnelle.
- Intégrer les techniques de réflexologie plantaire et d'acupression prévues au programme.
- Adapter la séance au profil du client en tenant compte des indications, précautions et contre-indications présentées en formation.

Description

Cette formation pratique sur deux jours permet d'approfondir le protocole de drainage lymphatique corps et d'intégrer les techniques de réflexologie plantaire et d'acupression prévues au programme. Elle alterne rappels théoriques, démonstrations, pratique supervisée, corrections individualisées et évaluation des acquis.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les besoins d'aménagement sont étudiés en amont avec le bénéficiaire afin d'adapter, lorsque cela est possible, les conditions d'accueil et les moyens pédagogiques. Référente handicap : Cécile BEURTON - contact par téléphone ou par courriel aux coordonnées indiquées ci-dessus.

PROGRAMME DÉTAILLÉ - 16 HEURES

DEUX JOURNÉES CENTRÉES SUR LA PRATIQUE ET LA MAÎTRISE DU PROTOCOLE

Jour 1 - Drainage lymphatique

Horaire	Contenu / activité
09h30 - 09h45	Accueil et positionnement Présentation, attentes, niveau initial et rappel des bases utiles du système lymphatique.
09h45 - 10h15	Rappels théoriques et démonstration Indications, précautions, contre-indications, enchaînement, gestes et direction des flux.
10h15 - 12h30	Pratique guidée sur modèle Corrections : pression, rythme, posture, précision et fluidité.
12h30 - 13h30	Pause déjeuner - non comptabilisée.
13h30 - 15h00	Mise en situation / évaluation pratique Réalisation d'une séance sous observation de la formatrice.
15h00 - 16h00	Expérience en tant que receveur Démonstration / pratique par la formatrice et ajustements.
16h00 - 17h00	Perfectionnement Nouvelle pratique sur modèle avec intégration des corrections.
17h00 - 17h30	Évaluation théorique QCM et simulation d'un bilan minceur.
17h30 - 18h30	Bilan de la journée Retour personnalisé, échanges et préparation du jour 2.

Jour 2 - Réflexologie plantaire et acupression

Horaire	Contenu / activité
09h30 - 10h00	Accueil et rappel des acquis Retour sur la première journée et présentation des objectifs du jour 2.
10h00 - 12h30	Réflexologie plantaire Présentation des zones réflexes, démonstration puis pratique guidée et corrections.
12h30 - 13h30	Pause déjeuner - non comptabilisée.
13h30 - 15h30	Acupression Présentation des principaux points abordés, localisation, démonstration et pratique.
15h30 - 17h00	Intégration et pratique Mise en pratique des techniques abordées et corrections individualisées.
17h00 - 17h30	Évaluation théorique QCM, correction et réponses aux questions.
17h30 - 18h30	Bilan et clôture Retour personnalisé, satisfaction, attestation de fin de formation et émargement.

MÉTHODES, MOYENS & ÉVALUATION

ÉLÉMENTS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS DE VALIDATION

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Pédagogie active et participative.
- Alternance d'apports théoriques courts, de démonstrations et de mises en pratique.
- Pratique sur modèle sous supervision directe de la formatrice.
- Corrections individualisées et feedback oral tout au long des deux journées.
- Support pédagogique remis à l'apprenant.

Moyens techniques

Table de massage, matériel nécessaire à la pratique, huile de massage et linge / draps d'enveloppement. Un modèle est utilisé pour les séquences pratiques prévues au programme.

Modalités d'évaluation des acquis

- Positionnement en début de formation afin d'identifier les attentes et le niveau initial.
- Observation continue des gestes pendant les mises en pratique.
- Évaluation pratique à l'aide d'une grille portant notamment sur l'enchaînement du protocole, la précision des gestes, la pression, le rythme, la fluidité, la posture et l'ergonomie.
- QCM pour vérifier les connaissances théoriques.
- Bilan oral individualisé en fin de formation.

Validation et suivi

La présence est tracée par feuille d'émargement. Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la formation. Un questionnaire de satisfaction à chaud est proposé ; un suivi à froid peut être réalisé après la formation. Le stagiaire peut solliciter l'organisme par téléphone ou par courriel pour toute question relative au bon déroulement de l'action.

Formatrice

Cécile BEURTON - professionnelle de l'esthétique et du bien-être. Qualifications mentionnées dans le programme source : CAP Esthétique (option drainage lymphatique VODDER), BP Esthétique, CQP Spa Praticien, formation Drainage Lymphatique Renata França, ainsi que des formations complémentaires en nutrition, aromathérapie, madérothérapie et massage facial japonais.

Organisme de formation	BEAUTÉ ET LÉGÈRETÉ - Cécile BEURTON
SIRET	838 603 629 00018
N° de déclaration d'activité	76 31 11725 31 auprès du préfet de région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Téléphone	06 80 68 81 02
Courriel formation	formation.beautelegerete@gmail.com
Version du document	Version simplifiée Qualiopi - 08/09/2026

Document conçu comme programme synthétique d'information. Les procédures internes, preuves d'évaluation, feuilles d'émargement, questionnaires, réclamations et autres éléments du système qualité sont conservés séparément dans le dossier Qualiopi.