



La Maison du Lotus
130 Avenue Joseph Kessel
Voisins-le-Bretonneux 78960
Téléphone: 01 34 98 18 14
Siret : 504 140 914 000 12
N° 11788134978
contact@maisondulotus.com
www.formations-massages.fr

Formation en massage Drainant sur 1 jours (7 h)

PUBLICS & PRE-REQUIS

Formation accessible à tout public

MODALITE D ACCES

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins le Bretonneux

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap, mais chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation, en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de nos partenaires, l'AGEFIPH (agefiph.fr) et APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>). Adressez-vous à Cécile Poirier, référente handicap au sein de la Maison du Lotus, qui prendra RDV au besoin avec une personne compétente auprès de nos partenaires: contact@maisondulotus.com 01 34 98 18 14

DELAIS D ACCES

Pour connaître les prochaines dates de formations, consulter notre site internet
[https://www.formations-massages.fr/](http://www.formations-massages.fr/)

TARIF

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site [https://www.formations-massages.fr/](http://www.formations-massages.fr/)

OBJECTIFS GENERAUX

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage drainant (45 minutes à 1 heure) : Comprendre ce qu'est la lymphé et son influence sur la circulation dans le corps, comprendre l'effet du massage sur la circulation lymphatique.

Acquisition d'une posture adaptée sur table.

Acquisition des différents types de mouvements du massage : palpés roulés, battements, lissages, différents types de pincés et de malaxages.

Acquisition du protocole et enchainement des mouvements avec fluidité.

Apprendre à adopter un rythme adapté aux effets recherchés et à la maintenir pendant tout le massage.

Apprendre à varier l'intensité des gestes en fonction de l'effet recherché, de la partie du corps massée.

DUREE

7 heures, pendant 1 jour

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

Formateur : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2008.

PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Drainant avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

VALIDATION

Remise d'un livre d'or après avoir effectué 25 massages et entretien avec la formatrice sur le déroulé des pratiques individuelles

DETAL DU PROGRAMME

Jour 1 –

Une pause de 15 minutes par demi-journée

Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Théorie anatomique : qu'est-ce que la lymphe, comment circule t'elle, comment affecte t'elle le corps.

Comment fonctionnent les ganglions. Pourquoi elle peut mal circuler dans le corps. Comment la faire circuler, et notamment comment le massage peut y aider.

Démonstration de la première partie du massage et pratique : mouvements 1 à 18 du livret (face postérieure du corps)

Après-midi

Révisions de gestes appris le matin. Focalisation sur la pratique, le rythme, le ressenti du geste.

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 19 à 28) et pratique : face antérieure du corps.

Chaque élève pratique et reçoit le massage dans son intégralité. Evaluation orale du formateur.