



Programme: Formation Drainage Lymphatique Corps - Méthode Brésilienne

Version 1 du 26/09/2025 au 26/09/2028

Public visé :

Praticiens bien-être, professionnels de l'esthétique, intervenants en spa, centre de soins ou structures de relaxation, ainsi que toute personne souhaitant développer des compétences professionnelles dans la pratique du drainage lymphatique méthode Brésilienne et des méthodes de massages à visées amincissantes et circulatoires.

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

Objectif(s) pédagogique (s)

Savoirs :

- Comprendre l'anatomie et la physiologie du système lymphatique.
- Identifier les principaux ganglions et trajets lymphatiques.
- Connaître les bienfaits, indications et limites du drainage lymphatique méthode brésilienne.
- Maîtriser les règles d'hygiène, de sécurité et les contre-indications.
- Comprendre les spécificités et différences entre drainage classique et méthode brésilienne (rythme, pression, dynamisme).

Savoir-faire :

- Exécuter les manœuvres spécifiques du drainage lymphatique brésilien avec précision, rythme et fluidité.
- Adapter la pression et la dynamique selon la zone corporelle.
- Stimuler efficacement la circulation lymphatique et veineuse.
- Structurer et enchaîner un protocole complet corps.
- Adapter la séance aux besoins esthétiques du receveur (rétention d'eau, sensation de jambes lourdes, remodelage).

Durant la formation, le stagiaire apprendra à :

- Maîtriser progressivement les techniques dynamiques et sculptantes propres à la méthode brésilienne.
- Repérer et stimuler les zones ganglionnaires principales.
- Travailler le ventre, les jambes, les bras et le dos selon un protocole structuré
- Intégrer les postures professionnelles pour préserver son dos et son énergie.
- Construire une séance cohérente, fluide et efficace.
- Adapter son toucher selon la morphologie et la sensibilité du receveur.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réaliser un drainage lymphatique méthode brésilienne complet de manière professionnelle et sécurisée.
- Proposer un protocole complet, adapté aux besoins du receveur.
- Exercer dans le respect des règles de posture, d'hygiène et de qualité de pratique.

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : **À définir.**
- Horaires : 9h00-12h00 / 13h00-17h00 soit 7h de formation par jour
- Durée : 2 jours - 14h de formation
- Organisation : en présentiel, en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

Lieu :

CENTRE AGLAE, 334 Rue Saint-Martin 84120 Pertuis

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Modalité et délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Tarifs :

800€ net (TVA non applicable, article 261-4-4° du CGI)

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Drainage Lymphatique Corps : Méthode Brésilienne					
Durée de la formation :	2 jours de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 : 7h de formation par jour Soit 14h de formation au total					
Présentation globale de la formation :	<p>Cette formation intensive de deux jours permet d'acquérir une maîtrise structurée du Drainage Lymphatique Corps - Méthode Brésilienne.</p> <p>Les participants développent leurs connaissances théoriques et pratiques afin de réaliser un protocole complet, dynamique et adapté aux besoins esthétiques (rétention d'eau, sensation de jambes lourdes, remodelage).</p> <p>À travers des démonstrations, des exercices guidés et des mises en pratique progressives, les stagiaires apprennent à structurer une séance complète en respectant les règles d'hygiène, de sécurité et de posture professionnelle.</p> <p>À l'issue de la formation, ils disposent des compétences nécessaires pour proposer un drainage lymphatique méthode brésilienne efficace, structuré et professionnel.</p>					
Objectifs et compétences visées :	Comprendre l'anatomie et le fonctionnement du système lymphatique					
	Identifier les indications, contre-indications et règles de sécurité					
	Approfondir les manœuvres spécifiques sur les différentes zones du corps					
	Acquérir les techniques spécifiques de la méthode brésilienne (rythme, pression, dynamisme)					
	Développer une gestuelle précise, fluide et adaptée aux différentes zones du corps					
	Stimuler efficacement les principales zones ganglionnaires					
	Structurer et réaliser un protocole complet de drainage lymphatique corps					
	Adopter une posture professionnelle préservant le confort et la longévité du praticien					
	Être capable de conduire une séance complète, cohérente et sécurisée					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de prérequis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence

<p>Jour 1 Matin</p>	<p>Jour 1 - Découverte et bases fondamentales</p> <p>9h00 - 9h30 : Accueil des stagiaires</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Présentation de la formatrice et des participants ● Recueil des attentes ● Présentation des objectifs de la formation <ul style="list-style-type: none"> ● 9h30 - 10h30 : Module 1 : Fondements du drainage lymphatique méthode brésilienne <ul style="list-style-type: none"> ● Origines et spécificités de la méthode brésilienne ● Différences entre drainage classique et méthode brésilienne (rythme, pression, dynamisme, effet sculptant) ● Rôle du système lymphatique dans l'organisme ● Bienfaits esthétiques et circulatoires : <ul style="list-style-type: none"> ○ Rétention d'eau ○ Sensation de jambes lourdes ○ Affinement visuel de la silhouette ● Indications et limites d'intervention <p>10h30 - 10h45 : Pause</p> <p>10h45 - 12h00 : Module 2 : Anatomie, physiologie et sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Anatomie du système lymphatique <ul style="list-style-type: none"> ○ Ganglions principaux (sus-claviculaires, axillaires, inguinaux) ○ Trajets lymphatiques majeurs 	<p>3</p>	<p>Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation</p>	<p>Tables, chaises, supports papier</p>	<p>Salle de formation</p>	<p>Comprendre les principes fondamentaux du drainage lymphatique méthode brésilienne</p>
-------------------------	---	----------	---	---	---------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● Fonctionnement de la circulation lymphatique ● Effets physiologiques du drainage ● Contre-indications absolues et relatives ● Règles d'hygiène et sécurité ● Posture et ergonomie du praticien <p>12h00 - 13h00 : Déjeuner</p>					
<p>Jour 1 Après-midi</p>	<p>13h00 - 14h30 : Module 3 : Techniques fondamentales et activation ganglionnaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Apprentissage des postures professionnelles ● Démonstration des manœuvres spécifiques : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pompages dynamiques ○ Pressions rythmées ascendantes ○ Manœuvres de stimulation ganglionnaire ● Apprentissage de l'ouverture des voies lymphatiques ● Travail sur le rythme spécifique à la méthode brésilienne ● Exercices pratiques en binômes. <p>14h30 - 14h45 : Pause</p> <p>14h45 - 17h00 : Module 4 : Drainage des membres inférieurs</p>	4	<p>Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation</p>	<p>Tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	Espace dédié massage	<p>Acquérir les techniques de base et développer une gestuelle adaptée et fluide</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Démonstration complète face antérieure : <ul style="list-style-type: none"> ○ Chevilles → genoux → cuisses → aines ○ Techniques sculptantes dynamiques ● Travail spécifique : <ul style="list-style-type: none"> ○ Intérieur des cuisses ○ Zone culotte de cheval ● Introduction au travail des fessiers ● Mise en pratique supervisée en binômes ● Corrections individualisées (pression, rythme, posture) 					
Jour 2 Matin	<p>Jour 2 - Approfondissement et protocole complet</p> <p>9h00 - 9h30 : Retour d'expérience</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Échanges sur la pratique de la veille ● Ajustements techniques ● Questions / réponses <p>9h30 - 10h30 : Module 5 : Drainage abdominal et taille</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Anatomie digestive simplifiée ● Sens physiologique du côlon ● Techniques spécifiques abdomen : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pressions circulaires dynamiques ○ Pompages profonds adaptés ○ Manœuvres remodelantes 	3	<p>Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation</p>	<p>Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	<p>Salle de formation + espace dédié massage</p>	<p>Approfondir les manœuvres spécifiques sur les différentes zones du corps</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Adaptation à la sensibilité du receveur ● Exercices pratiques guidés <p>10h30 - 10h45 : Pause</p> <p>10h45 - 12h00 : Module 6 : Membres supérieurs et dos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Drainage des bras : <ul style="list-style-type: none"> ○ Main → avant-bras → bras → aisselle ● Activation ganglionnaire axillaire ● Drainage du dos : <ul style="list-style-type: none"> ○ Lombaires → dorsales → aisselles ○ Travail taille et bas du dos ● Harmonisation globale du drainage ● Mise en pratique supervisée <p>12h00 - 13h00 : Déjeuner</p>					
<p>Jour 2 Après-midi</p>	<p>13h00 - 14h30 : Module 7 : Réalisation d'un protocole complet</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Construction d'une séance complète (60 à 75 min) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Accueil et vérification des contre-indications ○ Ouverture ganglionnaire ○ Jambes face antérieure ○ Abdomen ○ Bras ○ Dos ○ Finition et harmonisation ● Gestion du rythme et de la fluidité 	4	<p>Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation</p>	<p>Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	<p>Salle de formation + espace dédié massage</p>	<p>Savoir construire et réaliser un protocole complet du drainage lymphatique corps – méthode brésilienne + Être capable d'adopter une posture professionnelle et de conduire une séance structurée et sécurisée</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Pratique en binômes – séance complète supervisée ● Évaluation intermédiaire (respect du protocole, posture, sécurité) 14h30 - 14h45 : Pause 14h45 - 17h00 : Module 8 : Évaluation pratique et synthèse ● Réalisation en autonomie d'un drainage complet ● Observation et évaluation selon grille de compétences : <ul style="list-style-type: none"> ○ Respect du sens lymphatique ○ Maîtrise du rythme et de la pression ○ Posture professionnelle ○ Sécurité et confort du receveur ● Feedback individualisé ● Bilan collectif ● Évaluation des acquis ● Remise des attestations de fin de formation 					
		14				

Moyen d'encadrement : (Formatrice) :

Noëlle Gartner est formatrice experte en massage bien-être, spécialisée dans les techniques traditionnelles et contemporaines du massage sur table. Gérante d'un centre de soins haut de gamme et praticienne récompensée à plusieurs reprises (Médaille d'argent Meilleur Spa Praticien de France 2023, sélection au Championnat de France de Massage 2024), elle allie une maîtrise technique reconnue à une pédagogie bienveillante et accessible. Forte de son expérience auprès de publics variés, elle transmet avec rigueur et clarté les gestes professionnels, en veillant à adapter sa transmission aux besoins de chaque stagiaire.

La formatrice est disponible à l'adresse suivante : contact@centreaglae.com

Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation, tables, chaises, espace dédié massage avec tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec la formatrice
- Répartition pédagogique : 40% de théorie et 60% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de mise en situation avec grille d'évaluation

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire