



## **Programme de formation individuelle**

### **- SPE 05 -**

### **Drainage Lymphatique Synergie**

#### **Sommaire**

Objectifs, compétences et aptitudes .....	2
Public concerné et prérequis .....	2
Qualification des intervenants .....	2
Moyens pédagogiques .....	3
Moyens techniques à disposition .....	3
Durée et effectifs .....	3
Déroulement .....	3
Modalités d'évaluation des acquis .....	5
Sanction visée .....	5
Matériel nécessaire .....	5
Délais administratif .....	6
Délais d'accès .....	6
Accessibilité aux personnes en situation de handicap .....	6
Accessibilité aux personnes en situation précaire .....	6
Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi .....	6
Taux de réussite .....	6
Taux de satisfaction .....	6
Tarifs .....	6
Débouchés .....	6

Dernière mise à jour : 29/01/26

### **Objectifs, compétences et aptitudes**

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés. Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives au massage drainant lymphatique synergie de 60 minutes, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Les méthodes et techniques employées s'inspirent des drainages lymphatiques brésilien et danois pour offrir une synergie particulièrement efficace et adaptable en toute situation. Le drainage brésilien se pratique avec une huile de support et intègre des manœuvres de pompages et de glissés dynamiques. Le drainage danois, quant à lui, est proposé ici dans une version plus contemporaine, sans huile, avec des manœuvres de pressions, de vibrations et d'étirements.

Les bienfaits recherchés sont notamment de soulager la sensation de jambes lourdes, de favoriser l'élimination des toxines et de la rétention d'eau, de remodeler la surface du corps et de permettre une meilleure récupération globale, particulièrement après effort (idéal pour les sportifs).

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Maîtriser les différents bienfaits et contre-indications, ainsi que la théorie propre à la pratique ;
- Acquérir le protocole de drainage lymphatique synergie de 60 minutes et le restituer de manière hygiénique et sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
- Adapter sa technique, son rythme et sa pression en fonction des besoins et attentes du client.

### **Public concerné et prérequis**

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

### **Qualification des intervenants**

Cindy PHILIPPE est praticienne en massages de bien-être, en massages énergétiques chinois, ainsi qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle accompagne au bien-être global et notamment énergétique.

Yoann FONTE est massothérapeute spécialisé en techniques tissulaires profondes et circulatoires, et sonothérapeute. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Voilà pourquoi il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie et thérapie de couple. En parallèle, il est auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel et spirituel.

### **Moyens pédagogiques**

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les formateurs ;
- Pratique des massages sur un modèle et réception des massages par les formateurs ;
- Méthode d'enseignement active et participative.

### **Moyens techniques à disposition**

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement ;
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition ;
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises ;
- Tables de massage.

### **Durée et effectifs**

2 jours, soit un total de 14 heures. Session individuelle.

### **Déroulement**

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression de la formation.

- **JOUR 1 (7h00 au total)**

- **MATIN (3h00)**

9h00 : Accueil jusqu'à 9h30

9h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel et du déroulé de la formation

9h45 : Histoire, bienfaits et contre-indications

10h15 : Anatomie et physiologie du système lymphatique

11h15 : Pause

11h30 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain de l'abdomen

11h45 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain de l'abdomen + réception

12h30 : Déjeuner

- **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain des membres inférieurs sur les deux faces

13h45 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain des membres inférieurs sur les deux faces + réception

14h45 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain des membres supérieurs

15h00 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain des membres supérieurs + réception

15h30 : Pause

15h45 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain du visage

16h00 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain du visage

16h15 : Mise en pratique du protocole complet de drainage danois

17h15 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

- **JOUR 2 (7h00 au total)**

➤ **MATIN (3h00)**

9h00 : Accueil jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Démonstration du protocole de drainage brésilien des membres inférieurs face antérieure

10h00 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien des membres inférieurs face antérieure + réception

11h00 : Pause

11h15 : Démonstration du protocole de drainage brésilien du ventre

11h30 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien du ventre + réception

12h30 : Déjeuner

➤ **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Démonstration du protocole de drainage brésilien des membres supérieurs

13h45 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien des membres supérieurs

+ réception

14h15 : Démonstration du protocole de drainage brésilien membres inférieurs face postérieure

14h30 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien membres inférieurs face postérieure + réception

15h15 : Pause

15h30 : Démonstration du protocole de drainage brésilien du dos, épaules et nuque

15h45 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien du dos, épaules et nuque  
+ réception

16h15 : Mise en pratique du protocole complet de drainage brésilien

17h15 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la formation

### ***Modalités d'évaluation des acquis***

Évaluation pratique en continue lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points.  
10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

### ***Sanction visée***

Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

### ***Matériel nécessaire***

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs ;
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses ;
- Maillot de bain (deux pièces impérativement pour les femmes) ou sous-vêtements salissables ;
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table ;
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou fouta pour se couvrir ;
- Serviette moyenne (40 x 80cm minimum) pour le jeu de serviette poitrine ;
- Protège-tête ou une petite serviette (30 x 50cm minimum) ;
- Serviette essuie-main ;
- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin...), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.

### **Délais administratif**

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels ;
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

### **Délais d'accès**

- De 1 à 3 mois pour une formation dans nos locaux (inter-entreprise) ;
- De 1 à 3 mois pour une formation au sein de vos locaux (intra-entreprise).

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Possibilités étudiées au cas par cas selon le handicap. L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont les partenaires référents handicap.

### **Accessibilité aux personnes en situation précaire**

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

### **Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi**

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

### **Taux de réussite**

100% (depuis 2025 et selon étude du 06/2025)

### **Taux de satisfaction**

100% (depuis 2025 et selon étude du 06/2025)

### **Tarifs**

- 800 euros nets (exempt de TVA).

### **Débouchés**

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique....,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...