



PROGRAMME DE FORMATION

MASSAGE DRAINANT MÉTHODE BRÉSILIENNE

Durée du stage : 2 jours 16 h

Horaire : de 9h à 13h et de 14h à 18h

Public concerné : Tout public, Esthéticiennes
Professionnel de santé de Bien être
pour les mineurs de 16 ans à 18 ans

Prérequis : Maîtriser la lecture, l'écriture et l'expression
orale en français, Être majeur et autorisation parentale

Coût horaire moyen par stagiaire : 37,50 €

Nombre de participants maximum : 6

DEMARCHES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support – Book de formation papier fourni.
- Table de massage, et huile de massage, produit, blouses, matériels fournis pendant la formation.
- Acquisition des techniques en binômes alternés, car il est indispensable d'en connaître les ressentis pour pouvoir le pratiquer. Un entraînement personnel important est également nécessaire à la suite de la formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

L'objectif de la formation est de permettre aux stagiaires d'acquérir les connaissances et les manœuvres de base du massage drainant méthode brésilienne, lui permettant de réaliser un protocole de drainage corps de 60 minutes.

OBJECTIFS OPERATIONNELS ET EVALUABLES :

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Expliquer le fonctionnement du système lymphatique
- Maîtriser les différents gestes et techniques spécifiques du massage drainant au sein d'un protocole défini
- Connaître les indications et contre-indications du drainage
- Savoir adapter le massage à la morphologie, aux caractéristiques physiques et aux attentes de la cliente.

SANCTION DE LA FORMATION : Au terme du 2^{ème} jour de la formation, le formateur procédera à l'évaluation permettant de déterminer si la technique est acquise et remettra une attestation de formation en fonction des résultats obtenus.

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 / Théorie et pratique

- ▶ Théorie : le système lymphatique et sanguin

Le massage drainant brésilien est une méthode de massage spécifique qui vise principalement à favoriser la circulation lymphatique et sanguine, permettant ainsi un drainage efficace des toxines et des fluides excédentaires dans le corps. Cette technique combine des manœuvres manuelles de pression et de glissement réalisées avec une certaine rapidité et de manière rythmée, ce qui permet de stimuler le système lymphatique et de réduire la rétention d'eau.

- ▶ Indications et contre-indications au massage drainant.
- ▶ Démonstration et apprentissage des techniques de base

Le protocole de cette méthode de drainage se compose généralement des étapes suivantes :

- **Préparation du client** : Le client est allongé confortablement sur la table de massage, souvent en position allongée sur le dos pour les premières parties du traitement, puis sur le ventre pour la suite.
- **Application d'une huile** : Une huile de massage est appliquée pour faciliter le glissement des mains et éviter les frottements douloureux. Il est recommandé d'utiliser des huiles ayant des propriétés détoxifiantes, comme l'huile de citron, de cèdre ou de gingembre.

- **Manœuvres de drainage** : Le masseur applique des pressions légères à modérées sur des zones spécifiques du corps (voir plus bas les zones ciblées), en alternant des mouvements circulaires, des pressions profondes, et des glissements pour stimuler les ganglions lymphatiques et encourager l'élimination des toxines.
- **Terminaison du massage** : Le traitement se termine généralement par un massage doux et relaxant pour apaiser les tensions et permettre à l'énergie de circuler de manière fluide.

► Apprentissage des manœuvres en binômes

Les manœuvres utilisées dans ce massage sont particulièrement ciblées et peuvent inclure :

- **Pressions douces ou modérées** sur des points lymphatiques pour encourager le drainage.
- **Mouvements circulaires** : Ce sont des mouvements doux et rythmés effectués avec la paume de la main, dans le sens des aiguilles d'une montre ou en mouvements croisés.
- **Frictions légères** : Ces mouvements sont réalisés pour activer la circulation et stimuler les tissus sous-jacents.
- **Tapotements légers ou percussions** sur certaines zones pour dynamiser l'effet de drainage.
- **Manœuvres de lissage ou de pompage** : Ces manœuvres visent à expulser les fluides excédentaires et à encourager la circulation lymphatique.

JOUR 2 / Pratique sur le visage en binôme alterné

- Installation et prise en charge client
- Révisions des apprentissages de la veille

Le massage drainant brésilien cible principalement les zones suivantes :

- Les jambes (cuisses, genoux, mollets) : C'est une zone clé pour le drainage, car c'est là que la rétention d'eau et la cellulite sont souvent les plus visibles.
- Le ventre et les flancs : Les manœuvres sur cette zone favorisent l'élimination des toxines et réduisent les gonflements.
- Les fesses : Les manœuvres ciblent cette zone pour tonifier et réduire l'apparence de la cellulite.
- Les hanches et le bas du dos : Zones souvent sensibles à la rétention d'eau et nécessitant un drainage efficace.
- Pratique du protocole complet et évaluation

En fin de formation, Évaluation des acquis par la formatrice, des modèles et de la responsable du centre.
Délivrance d'une attestation de formation