



PROGRAMME DE FORMATION – Zen'Drain&Sculpt Massage drainant

I. CENTRE DE FORMATION

Organisme : Zen'Altitude

Adresse : 1657 U Stradone – 20231 Venaco

SIRET : 97883691400017

NDA : 94202145720

Responsable pédagogique et formatrice : Julie Goudaillier

Téléphone : 06 38 30 88 03

Email : zenaltitude2b@gmail.com

Organisme privé

II. ACTION DE FORMATION

Intitulé : Zen'Drain&Sculpt – Massage drainant

Durée : 16 heures réparties sur 2 jours.

Tarif : à partir de 560 € TTC.

Public visé :

- Professionnels du bien-être
- Esthéticien(ne)s
- Masseurs bien-être
- Thérapeutes manuels
- Professionnels de santé souhaitant découvrir la technique
- Personnes en reconversion professionnelle

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé.

Modalités et délais d'accès :

Inscription après entretien ou questionnaire d'analyse des besoins. Accès sous réserve des places disponibles et après signature des documents contractuels.

III. DESCRIPTION DE LA FORMATION

Le protocole Zen'Drain&Sculpt est un massage drainant manuel associant des techniques de drainage lymphatique, de remodelage tissulaire et de relaxation corporelle.

Le protocole enseigné permet la réalisation d'un soin complet corps entier d'une durée de 60 à 90 minutes intégrant le visage, les bras, le ventre, les jambes et le dos.

Effets recherchés :

- Favoriser la circulation lymphatique
- Participer à l'élimination des déchets métaboliques
- Réduire la sensation de jambes lourdes
- Limiter la rétention d'eau
- Améliorer l'aspect de la peau
- Procurer une détente physique et mentale

IV. OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

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

- Identifier les indications et contre-indications du massage drainant
- Comprendre le fonctionnement du système lymphatique
- Réaliser les principales manœuvres drainantes en sécurité
- Réaliser un protocole complet Zen'Drain&Sculpt
- Adapter sa posture professionnelle
- Conseiller le client avant et après la séance
- Mettre en œuvre un cadre professionnel adapté

V. TECHNIQUES ET MANŒUVRES ENSEIGNÉES

Visage :

- Ouvertures ganglionnaires cervicales
- Drainage du menton
- Drainage des joues
- Drainage péri-orbitaire
- Drainage frontal

Jambes :

- Ouvertures ganglionnaires inguinales
- Pompes lymphatiques
- Effleurages drainants
- Pressions glissées
- Drainage du creux poplité
- Drainage des malléoles

Abdomen :

- Ouverture de la citerne de Pecquet
- Drainage abdominal
- Manœuvres circulaires digestives

Bras :

- Ouverture ganglionnaire axillaire
- Drainage des bras et avant-bras

Dos :

- Drainage des chaînes lymphatiques dorsales
- Pressions glissées
- Techniques complémentaires de détente musculaire

VI. CONTRE-INDICATIONS ÉTUDIÉES

- Thrombose
- Phlébite
- Infection aiguë
- Fièvre
- Insuffisance cardiaque décompensée
- Pathologies rénales sévères
- Grossesse à risque
- Situations nécessitant un avis médical préalable

VII. MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Livret pédagogique remis aux participants
- Tables de massage
- Huiles végétales et supports pédagogiques
- Démonstrations réalisées par la formatrice
- Exercices pratiques en binôme
- Corrections individualisées
- Groupe WhatsApp de suivi post-formation

VIII. MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement avant formation
- Feuille d'émargement par demi-journée
- Évaluation continue pendant les exercices
- Grille de compétences
- QCM final
- Évaluation pratique finale
- Attestation individuelle de fin de formation

IX. ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Contactez notre référent handicap, Julie Goudaillier par téléphone au 0638308803 ou par mail à Zenaltitude2b@gmail.com lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés. Cependant certains types de handicap peuvent rendre impossible l'apprentissage du domaine étudié.

X. PROGRAMME DÉTAILLÉ – 2 JOURS / 16H

Jour 1 matin (9h-12h30)

- Présentation de la formation, de la formatrice et des participants
- Analyse des besoins
- Anatomie et physiologie du système lymphatique
- Bienfaits et contre-indications
- Localisation des principaux ganglions
- Démonstration des ouvertures ganglionnaires
- Démonstration du protocole visage

Jour 1 après-midi (13h30-18h)

- Pratique guidée du drainage visage
- Drainage des jambes face antérieure
- Corrections individualisées
- Debriefing

Jour 2 matin (9h-12h30)

- Révision
- Drainage jambes face postérieure
- Drainage des bras
- Drainage abdominal

Jour 2 après-midi (13h30-18h)

- Drainage du dos
- Remodelage tissulaire
- Réalisation du protocole complet
- Évaluation pratique
- QCM final
- Bilan et remise des attestations

XI. SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de fin de formation précisant les compétences acquises est remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation.