

KAMALA

FORMATION MASSAGE & SPA



DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL



KAMALA SPA

www.kamala-massage-formation.fr

Vanessa Paumier – Tel : 06 45 02 00 76

Mail : contact@kamalaspaspa-formation.com

Siège social : 93, Cours Berriat 38000 GRENOBLE

SIRET : 905 290 037 00027 – Code NAF : 8559B

Déclaration enregistrée sous le numéro 84 73 02 49 873 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

PROGRAMME DE FORMATION

DESCRIPTION

Le **DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL** d'inspiration Vodder a pour vocation d'améliorer la circulation de la lymphe dans l'organisme et de diminuer la rétention d'eau pour instaurer une sensation de légèreté et de confort, notamment en cas de jambes lourdes.

Les **manœuvres drainantes** permettent de :

- Favoriser le retour veineux et lymphatique
- Augmenter l'oxygénation des tissus, les défenses immunitaires et le bon fonctionnement de l'organisme en général
- Diminuer les œdèmes et atténuer la sensation de jambes lourdes
- Affiner la silhouette, notamment au niveau des jambes, en combattant la cellulite aqueuse
- Améliorer l'état de la peau en diminuant l'aspect « peau d'orange » engendré par la cellulite
- Complémenter les soins minceur pour favoriser l'élimination des graisses et la détox de l'organisme

Le **protocole** se prodigue en 60 minutes et est composé des techniques suivantes : pompage, manœuvres d'appel et de retour drainantes, pressions légères. Le massage se performe avec un rythme lent et une pression délicate.

La **formation** s'adresse aux Praticiens en massages bien-être souhaitant acquérir un protocole adapté à tout public et plus particulièrement aux femmes présentant de la rétention d'eau, de la cellulite aqueuse et des jambes lourdes et gonflées. Le massage répondra aux attentes et aux besoins de la clientèle appréciant les massages « détox ».

Lors de la **formation**, le stagiaire recevra l'apprentissage de la partie théorique relative à la bonne pratique de ce massage ainsi que la transmission du protocole, séquence par séquence, avec démonstrations par la formatrice et exercices de pratique manuelle sur modèle. Un livret de formation complet et imprimé lui sera remis comprenant : la théorie, la fiche technique du protocole, la description et les schémas de chaque manœuvre.

✓ Un **certificat de réalisation de formation** est remis après validation des acquis.

DÉROULÉ DE FORMATION

JOUR 1

Introduction de la formation : 45 min

- Présentation de l'organisme de formation, de la formatrice, des stagiaires et du cadre de la formation ;

Connaissances théoriques : 1h

- Déontologie & Règles d'hygiène et de sécurité pour la pratique du massage bien-être ;
- Description & Origine du Drainage Lymphatique Manuel ;
- Bienfaits, indications et contre-indications du massage ;
- Présentation du système cardiovasculaire et lymphatique ;
- Les actifs drainants ;
- Les cures & les recommandations complémentaires ;
- **Etude de la fiche technique du massage :**
Déroulé – Séquences – Durées – Matériel nécessaire – Mise en place de la cabine ;

Exercices de cas pratique : 5h

- **Exercice d'éveil corporel du praticien :** coordonner posture, pression, respiration, gestuelle ;
- **Apprentissage du protocole de la face antérieure séquence par séquence :**
 - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;

Bilan de la journée : 15 min

- Débriefing de la journée ;

JOUR 2

Introduction de la journée : 15 min

- Temps d'échange & Questions/Réponses ;

Exercices de cas pratique : 6h30

- Révision du protocole de la face antérieure
- Apprentissage du protocole de la face postérieure séquence par séquence :
 - Démonstration sur modèle par la formatrice ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;

Bilan de la journée : 15 min

- Débriefing de la journée ;

JOUR 3

Introduction de la journée : 15 min

- Temps d'échange & Questions/Réponses ;

Exercices de cas pratique & Evaluation : 6h15

- Exercice de préparation du praticien : Eveil corporel
- Révision du protocole en binômes
- Evaluation pratique des stagiaires « mise en situation du protocole entier » :
 - Présentation orale des critères d'évaluation ;
 - Pratique manuelle par les stagiaires en binômes ;
 - Débriefing de la formatrice pour chaque stagiaire ;
- Quiz QCM : Evaluation des acquis théoriques ;

Bilan de la formation : 30 min

- Retour oral de la formatrice et des stagiaires sur l'ensemble de la formation ;
- Remise des documents de fin de formation :
 - ✓ Fiche d'auto-évaluation
 - ✓ Questionnaire de satisfaction
 - ✓ Certificat de réalisation de formation
 - ✓ Diplôme KAMALA (*non reconnu par l'Etat*)

OBJECTIFS

- **Savoir** comment et dans quel cas ou non recommander ce massage : les bienfaits, les indications et les contre-indications ;
- **Connaître** le fonctionnement du système lymphatique et savoir l'expliquer ;
- **Localiser** les principaux points du système lymphatique et leur rôle ;
- **Acquérir** la bonne pratique des manœuvres et de chaque séquence du protocole ;
- **Savoir performer** le protocole sur clientèle en fin de formation et être capable de proposer un programme de soin adapté ;
- **Réussir la validation** des acquis lors de l'évaluation finale en fin de formation ;

PUBLIC CONCERNÉS & PRÉREQUIS

- **Public** : Spa praticien.ne – Esthéticien.ne – Praticien.ne en massage bien-être – Spa manager & Assistant.e – Thérapeute bien-être – Personnes en orientation ou réorientation professionnelle
- **Prérequis** :
 - Titulaire d'un diplôme esthétique-cosmétique et/ou d'une formation en soins corps ;
 - Pour les personnes non diplômées : il est recommandé d'avoir suivi une formation type « Massage californien » et/ou « Massage RELAXANT » de KAMALA ;

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Formation en présentiel**
- Connaissances théoriques : livret de formation remis à chaque participant
- Protocole de massage : livret détaillé et schématisé remis à chaque participant
- Démonstrations pratiques effectuées par la formatrice
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes ou en groupe

ÉVALUATION & VALIDATION DE LA FORMATION

- Fiche de présence émargée
- Évaluation par la formatrice lors des exercices pratiques et lors de l'évaluation pratique finale en binôme
- Test de connaissances théoriques sous forme de quiz en fin de formation
- Auto-évaluation des compétences en fin de formation
- Evaluation de satisfaction de la formation par le stagiaire
- **Certificat de réalisation de formation remis au stagiaire**

MODALITÉS

- **Durée de la formation** : 3 jours soit 21 heures au total à raison de 7h par jour
- **Effectif** : 3 à 6 personnes
- **Dates** : voir le calendrier de formation sur le site internet
- **Horaires** : 9H30 – 17H30 (déjeuner 1H)
- **Lieu de formation** : Centre Pierre de Lune / 216, allée de Champrond 38330 SAINT-ISMIER
- **Délai d'accès** : sous 1 mois maximum
- **Langue d'enseignement** : Français
- **Accessibilité** : Le contenu, la durée et le rythme de la formation peuvent être adaptés à certaines situation de handicap sauf PMR. Nous consulter.
- **Matériel à fournir** : 1 plaid, 2 draps de massage, 1 paréo, 1 tenue confortable, prise de note

TARIFS & CONDITIONS

- **Tarif** : **Auto-financement** : 590 € nets (non assujetti à TVA)
Entreprise : 690 € nets par stagiaire (non assujetti à TVA)
- **Conditions** : Un minimum de 3 participants est requis pour confirmer la formation. Le cas échéant, la session sera reportée voire annulée. Le stagiaire est averti 6 semaines à l'avance.

LA FORMATRICE

Vanessa PAUMIER – Fondatrice / Gérante & Formatrice KAMALA

Diplômée d'un CAP, BP, BM et BTS Esthétique-Cosmétique depuis 2007, Vanessa est riche de plus de 20 années passées dans l'univers du bien-être dont 10 ans en tant que Spa Manager & Praticienne en hôtellerie de luxe et Palaces en France et à l'international. Elle a aussi enseigné en qualité de Professeure Esthétique du niveau Bac Pro au BTS. En tant que passionnée du corps et de l'esprit, elle s'est également formée à diverses méthodes d'accompagnement : Praticienne de méditation M.B.S.R. & EFT Clinique. Depuis 2022, elle délivre avec KAMALA des formations de qualité aux professionnels du bien-être en y infusant toute sa passion, son expertise, sa rigueur, sa pédagogie et sa bienveillance.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Vanessa PAUMIER

+33 (0)6 45 02 00 76 / contact@kamalaspaformation.com / www.kamalaspaformation.com

v1-26/03/2025