


# MASSAGE DRAINANT

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354

 **DURÉE** **3 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **789€TTC**



**Utiliser votre budget CPF**

[Cliquer ici](#)

Modèles & Matériels  
mis à disposition

**8** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

Difficulté



**Type**

· Table ·

**Matériel**

· Huile &  
Planche anatomique ·



Durée :  
90min

**Validation**

Attestation de formation

Ce massage réunit plusieurs techniques manuelles empruntées au drainage lymphatique traditionnel (méthode Vödder et Leduc), au massage californien pour la détente et est optimisé par des techniques de réflexologies plantaires, palmaires et crâniennes ainsi que des techniques d'acupressure.

Le protocole vise à drainer et améliorer la circulation lymphatique. Il est caractérisé par sa douceur et son rythme lent. Ce massage est très efficace en cure de 10 séances, à raison de 2 séances par semaine. Ses effets durent jusqu'à 3 jours.

**Prérequis : Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massage bien-être.**

## IMPORTANT

Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :    Les ongles courts    |    Tenue confortable (legging ou jogging)    |    Cheveux attachés

## VALIDER LE TITRE RS 5354

- Effectuer la totalité de la formation.
- Valider les examens théoriques et pratique de fin de formation (via votre formateur).
- Pratiquer 10h de massage à la suite de votre formation avec tenue d'un carnet de bord pour preuve.
- Soutenir et valider un oral de 10 à 15 minutes (avec carnet de bord) au sujet de la technique choisie. (via un jury de professionnels du bien-être).
- Possible sur place ou en visio dans le mois suivant la formation.
- Possibilité de présenter à nouveau la certification dans le mois suivant si elle n'était pas validée.
- Résultats des examens indiqués le jour même au candidat.
- Remise d'un parchemin de certification validant le titre RS 5354 (via le certificateur Harmonie Bien-être).

---

## PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : manœuvres de drainage (ouverture/fermeture), de pressions douces / effleurages.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

---

## EFFETS DU MASSAGE

- Stimule la circulation lymphatique en déplaçant le liquide tissulaire d'un endroit à un autre, affine les jambes lourdes, le ventre et la taille.
- Détoxique les muscles des toxines protéiques.
- Stimule le système sanguin et lymphatique.
- Régularise la fonction intestinale.
- Renforce le système immunitaire en accélérant le transport de la lymphe, nettoyant les ganglions lymphatiques et augmentant les défenses naturelles.
- Effet neuro-végétatif : il produit des endorphines naturelles et des réactions antalgiques entraînant une relaxation profonde et réparatrice.

**Remise d'une attestation de formation.**

---

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des compétences complémentaires en pratique de massages bien-être. Les professionnels sont en relation d'écoute avec un client (receveur des massages) pour analyser ses besoins afin de lui proposer un ou des massages adaptés et personnalisés répondant à ses attentes et contribuant à son bien-être.

---

## LES RÉSULTATS ATTENDUS

### Evaluations des acquis :

- Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation.
- Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).
- A noter : entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations d'une certification «Pratiquer le massage bien-être».

**Inscription : 04 67 82 91 76** | Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur [www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)



Siège social : 27 Allée Jean Monnet, 34430 Saint-Jean-de-Vedas | mail : [contact@formabelle.fr](mailto:contact@formabelle.fr)  
Siret : 534 501 747 000 57 | N° de formation : 91 34 07319 34

[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)