

**DRAINAGE ESTHETIQUE DES  
MEMBRES INFERIEURS  
LES 27 ET 28 MAI 2024**

PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL

**OBJECTIFS :**

Acquérir des techniques manuelles au drainage lymphatique esthétique des membres inférieurs.

Pouvoir mettre en pratique l'intégralité du protocole à la fin du stage.

**1<sup>ER</sup> JOUR :**

**Matin :**

Accueil / présentation

Démarches administratives

Théorie

- Les bienfaits et indications
- Les contre-indications
- Etude du système lymphatique
- Diagnostique et ergonomie
- Etude des différentes manœuvres

**Après-midi :**

Démonstration par la formatrice

Mise en pratique par les stagiaires en binôme.

Vérification des mouvements et des enchainements.

Correction des postures.

Debriefing.

## **2ème JOUR :**

### **Matin:**

Accueil  
Démarches administratives  
Révision des manœuvres appris la veille.  
Pratique des dernières manœuvres  
Démonstration par la formatrice

### **Après-midi:**

Travail en binôme  
Enchaînement des mouvements  
Rotation des binômes, le massé devenant le masseur et inversement.  
Reprise du travail tel qu'il fut effectué lors de la matinée  
Correction des postures.  
Enchaînement des manœuvres  
Vérification de l'acquisition du protocole  
Démarches administratives moyens d'évaluation.  
Debriefing. Remise certification de stage.

### **MATERIEL A APPORTER PAR LE STAGIAIRE :**

2 serviettes par stagiaire – coton démaquillant – plaid – pochette plastique pour protéger les documents – stylos + bloc-notes. Tenue décontractée.

### **MOYENS PEDAGOGIQUES :**

**Durée :** 2 jours (16 heures)

**Horaires :** 8H30-12H30/13H30-17H30

**Lieu :** 15 rue Paul Painlevé 30000 NIMES

**Public concerné :** chef d'entreprise, conjoint collaborateur, salarié.

**Prérequis :** CAP Esthétique

**Coût total de la formation :** 560 €

**Coût horaire :** 35 €

**Moyens pédagogiques :** support pédagogique avec photos, attestation de formation, table de massage.

**Moyens d'évaluation :** auto évaluation stagiaire avant formation, fiche d'appréciation à l'issue de la formation. Fiche d'évaluation des stagiaires par le formateur. Evaluation à chaud et à froid sur le site de la CNAMS 30.

**Nombre de participants maximum :** 8

**Formatrice :** Aline SOMRANI

**Responsable administrative :** Anne-Marie DAUTHERIVES

CNAMS 30

15 rue Paul Painlevé 30000 NIMES

Tél : 04 66 26 92 24

[Cnams30@orange.fr](mailto:Cnams30@orange.fr)

Site internet : [cnams30.weebly.com](http://cnams30.weebly.com)

CNAMS 30  
15 rue Paul Painlevé 30000 NIMES  
Tél : 04 66 26 92 24  
[Cnams30@orange.fr](mailto:Cnams30@orange.fr)  
Site internet : [cnams30.weebly.com](http://cnams30.weebly.com)

Document mis à jour le 1<sup>ER</sup> décembre 2023