

Drainage lymphatique manuel et auto-drainage - Approche bien-être



18 h



310,00 €

Public

Les professionnels du bien-être, de la santé et de l'esthétique ayant reçu les bases d'anatomie et de massage.

Objectifs

Acquérir les bases théoriques et pratiques du drainage lymphatique manuel dans un cadre de bien-être, en développant un toucher conscient, respectueux et adapté.

Cette formation vise également à transmettre des techniques simples d'auto-drainage permettant de soutenir le confort corporel et la vitalité au quotidien.

Drainage lymphatique et auto-massage : stimulation douce au service du bien-être

Le drainage lymphatique est une technique manuelle douce qui vise à stimuler la circulation de la lymphe, à soutenir les fonctions d'élimination du corps et à renforcer la vitalité globale.

Il est particulièrement apprécié pour ses effets relaxants, légers et profonds à la fois, et peut s'adapter aux corps douloureux ou sensibles.

Cette formation permet d'acquérir les bases théoriques du système lymphatique, de maîtriser les techniques spécifiques du drainage et d'apprendre à structurer des séances globales ou ciblées (visage, buste, ventre, jambes...).

Une attention particulière est portée à l'apprentissage de l'auto-massage lymphatique, afin de favoriser l'autonomie et l'hygiène de vie

Programme :

- Cadre de la pratique professionnelle : posture du praticien, éthique, relation au client
- Anatomie et fonctionnement du système lymphatique : circulation, ganglions, liens avec d'autres systèmes Indications, contre-indications et précautions
- Principes fondamentaux du drainage lymphatique manuel : rythme, pression, sens de circulation
- Zones clés du corps et ordre logique de drainage
- Techniques de base et protocole complet de massage
- Auto-drainage simple : visage, ventre, jambes
- Recommandations bien-être et hygiène de vie entre les séances

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
310,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Du 28 janvier 2026 au 11 février 2026
De 9 à 16h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://prod-ifapme-liege.wavenet.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>)

Drainage lymphatique manuel et auto-drainage - Approche bien-être - Les mercredis 28 janvier, 4 et 11 février 2026, Liège

Organisation

Matériel à apporter:

Un drap housse, 2 grands et 2 petits essuies, un plaid, un peignoir, bikini/maillot de bain, et une paire de tongs au besoin.

Renseignements

04/229.84.60

€ 310,00 €



Dates de formation

Les mercredis 28 janvier, 4 et 11 février 2026

Horaire

De 9 à 16h



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Stéphanie Vandenberg, massothérapeute, coach bien-être et fondatrice de Chez Nanie.