



# **Formation Drainage Lymphatique Brésilien : 650€**

## **09h15 – Accueil et présentation**

- Accueil des participantes (petit déjeuner offert par la formatrice)
- Présentation de la formatrice Jessica
- Tour de table rapide pour connaître les stagiaires
- Objectifs de la formation
- Introduction au drainage lymphatique brésilien (origines, différences avec les autres drainages)

## **09h30 – Partie théorique**

- Anatomie et physiologie du système lymphatique
- Fonctionnement du drainage lymphatique
- Bienfaits spécifiques du drainage brésilien :
- Réduction des gonflements et rétention d'eau
- Amélioration de la circulation
- Contre-indications
- Hygiène et précautions

## **11h00 – Démonstration par la formatrice**

- Démonstration complète d'un protocole de drainage brésilien (corps)
  - Pression rythmée
  - Manœuvres spécifiques (pompages, glissements, pressions circulaires)
  - Zones ciblées : jambes, ventre, bras

## **12h30 – Pause déjeuner (offert par la formatrice)**

## **13h30 – Pratique en binôme (corps)**

- Les stagiaires pratiquent entre elles
- Accompagnement personnalisé de la formatrice
- Ajustements des gestes, rythme, posture

## **17h00 – QCM ,et conseils pro**

- Conseils pour intégrer la technique en cabine
- Fréquence recommandée, tarifs indicatifs
- Diplôme de formation remise et photos

## **17h30 – Fin de la journée**