DIVONA FORMATIONS

PROGRAMME
DRAINAGE LYMPHATIQUE ESTHETIQUE CORPS

Version 01 : Novembre 2026
1 an renouvelable

Durée : 2 jours en présentiel (14h)
Horaires : 9h30-13h 14h-17h30
Coût Pédagogique : 460 € HT (prix public)

PUBLIC VISE

Ce programme est destiné aux professionnelles de l'esthétique désirant de développer ses compétences dans les techniques spécifiques manuelles du drainage lymphatique esthétique corps.

PREREQUIS

Être esthéticienne ou en cours de formation.

OBJECTIFS OPERATIONNELS ET COMPÉTENCES VISEES

- Devenir experte en techniques spécifiques manuelles du drainage lymphatique esthétique corps.
- Acquérir les connaissances théoriques et pratiques du protocole drainage lymphatique esthétique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES (à l'issue de la formation, le ou la stagiaire sera capable de)

- Maîtriser le système lymphatique et son fonctionnement.
- Maîtriser les attentes et les besoins du client.
- Maîtriser les différentes manœuvres drainantes en respectant la physiologie et les trajets du système circulatoire lymphatique.
- Maîtriser le protocole complet du drainage lymphatique esthétique.

DUREE ET MODALITES D'ORGANISATION

La formation se déroulera totalement en présentiel avec le découpage suivant :

- En 2 jours
- Sur 14 heures
- De 9h30 à 13h & 14h à 17h30

DIVONA FORMATIONS

DELAI D'ACCES

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est à minima de 11 jours ouvrés.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- **Apports théoriques :** 50%

– Book de formation
– Rétro projection

- **Apports pratiques :** 50%

– Démonstration du protocole du drainage lymphatique esthétique corps
– Démonstration des techniques, étape par étape puis en globalité pour le soin.
– Produits cosmétiques fournis.

TECHNIQUES DE MODELAGE ETUDIEES

	Manœuvres
Description	Modelage manuel drainage lymphatique esthétique alliant douceur, précision et fluidité, destinée à favoriser la circulation lymphatique et à procurer une profonde sensation de légèreté et de relaxation.
Spécificités	Techniques basées sur la méthode du Dr Vodder.
Manœuvres Effectuées	Manœuvres lentes, rythmées et délicates, pressions de pompages le drainage lymphatique esthétique accompagne les mécanismes naturels de circulation des fluides et contribue à améliorer l'apparence de la peau.
But/ Effets Recherchés	Relance la circulation lymphatique, apporte une sensation de légèreté aux jambes, procure une relaxation profonde.

PROGRAMME DE FORMATION

- **Jour 1** : Devenir experte dans les techniques spécifiques manuelles du drainage lymphatique esthétique corps en mode synchrone

DIVONA FORMATIONS

	Kick-off de lancement	**Thème**	**Mode pédagogique**	**Activité individuelle de formation**
1ère ½ journée	Découverte de la formation : objectifs à atteindre. Demande des stagiaires. Lors du Kick-off de lancement, les questions des stagiaires peuvent être formulées directement au formateur ou formatrice.	Partie théorique : Explication du soin, ses origines. Rappels physiologiques de la circulation lymphatique et sanguine. Les recommandations pour ce soin.	Accueil des stagiaires par la formatrice. Tour de table de présentation. Présentation support rétroprojection power point	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/ Réponses
2ème ½ journée	Découverte des objectifs de la 2ème ½ journée	Découverte des différentes étapes du soin. Pratique des différentes étapes du drainage lymphatique esthétique corps.	Présentation support rétroprojection Power Point Démonstration par la formatrice des techniques du drainage lymphatique esthétique corps Face antérieure : pressions pour ouverture des ganglions, ventre, bras, buste, jambes Les manoeuvres : Techniques drainantes – lentes Effleurage / Respiration - Rythme	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/Réponses Pratique en Binôme du massage.

- **Jour 2** : Devenir experte dans les techniques spécifiques manuelles du drainage lymphatique esthétique corps en mode synchrone

	Kick-off de lancement	**Thème**	**Mode pédagogique**	**Activité individuelle de formation**
1ère ½ journée	Découverte des objectifs de la 1ère ½ journée Retour sur la 1ère journée de formation :échanges formatrice et les stagiaires.	Découverte des différentes étapes du soin. Pratique des différentes étapes du drainage lymphatique esthétique corps.	Présentation support rétroprojection Power Point Démonstration par la formatrice des techniques du drainage lymphatique esthétique corps Face Postérieure jambe dos Les manoeuvres : Techniques drainantes – lentes Effleurage / Respiration - Rythme	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/ Réponses Pratique en Binôme du massage.
2ème ½ journée	Découverte des objectifs de la 2ème ½ journée	Pratique et révisions des différentes étapes du drainage lymphatique esthétique corps.	Présentation support rétroprojection Power Point Evaluation de la formatrice des acquis du protocole	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/Réponses Pratique en Binôme du massage.

METHODE DE TRAVAIL

La pédagogie, basée sur des méthodes actives et explicatives, requiert la participation complète et continue des stagiaires.

- Exercices deux par deux en alternance.
- Accessoires à apporter :
  - 1 tenue de pratique : Blouse

- 1 grande serviette de bain et une petite couverture polaire
- 1 serviette moyenne 50X90
- 1 petite serviette 30x30
- 1 stylo + bloc-notes

MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI

- Bilan des journées et validation des acquis
- Etape administrative : feuille d'émargement.
- Evaluation formative : exercices pratique et mise en situation.
- Evaluation formative des acquis en fin de formation : acquisition des techniques de massage.
- Attestation de fin de formation.
- Evaluation sommative de la satisfaction du participant :
  - Evaluation « à chaud » de la formation par un questionnaire en fin de formation.

ACCESSIBILITE HANDICAP

Mise en place de conditions aménagées en cas de handicap.

Référent handicap : Carine Censier
carine.censier@divona.fr

Présentiel

Accessibilité & prise en compte des situations de handicap :
Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.
De plus en fonction des demandes, nous mettrons tout en œuvre pour nous tourner vers les partenaires spécialisés.