



**SPE 05**

# **DRAINAGE LYMPHATIQUE SYNERGIE**



Dernière mise à jour : 29/01/2026  
Organisme de formation certifié Qualiopi

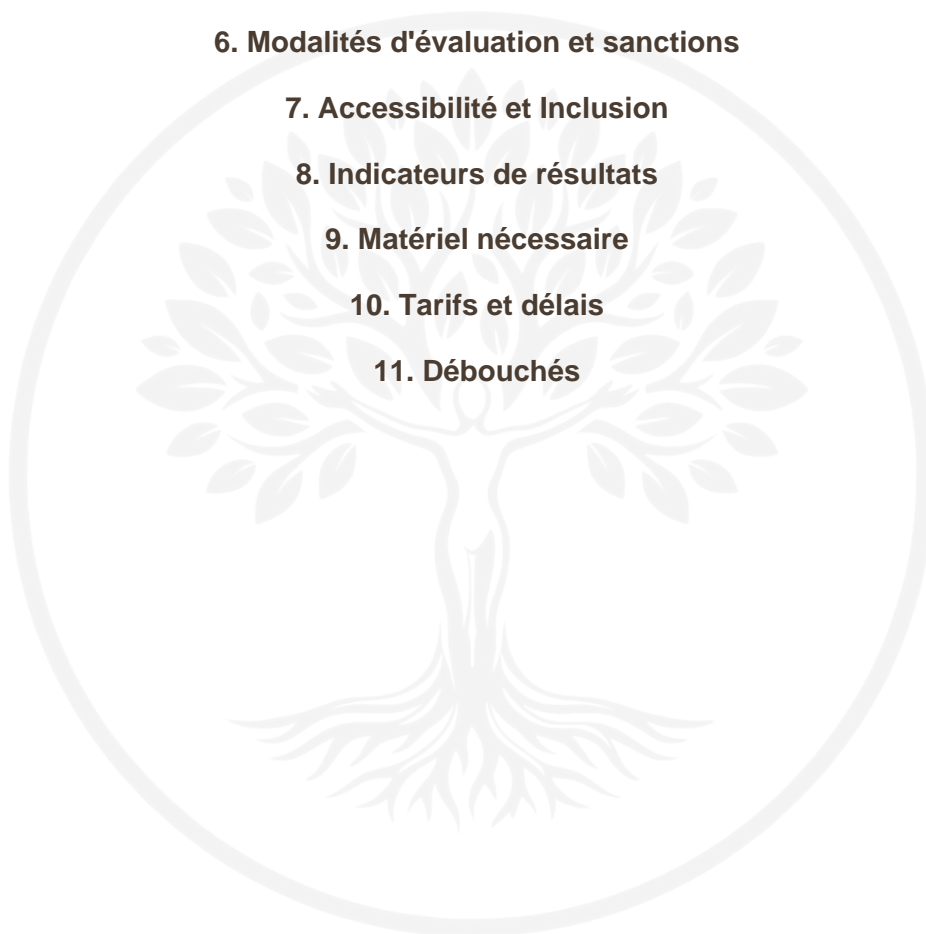
- 1 / 7 -

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros  
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983  
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX  
Tél : 06 28 61 57 69 – [contact@formation-etre-bienetre.com](mailto:contact@formation-etre-bienetre.com) – [www.formation-etre-bienetre.com](http://www.formation-etre-bienetre.com)

# SOMMAIRE

---

- 1. Informations générales et Équipe**
- 2. Public concerné et prérequis**
- 3. Objectifs, compétences et aptitudes**
- 4. Moyens pédagogiques et techniques**
- 5. Déroulement de la formation**
- 6. Modalités d'évaluation et sanctions**
- 7. Accessibilité et Inclusion**
- 8. Indicateurs de résultats**
- 9. Matériel nécessaire**
- 10. Tarifs et délais**
- 11. Débouchés**



## 1. Informations générales et Équipe

<b>Intitulé</b>	<b>Drainage Lymphatique Synergie</b>
<b>Code Formation</b>	SPE 05
<b>Modalité</b>	<b>PRÉSENTIEL</b>
<b>Format</b>	<b>COLLECTIF</b>
<b>Durée totale</b>	3 jours (21 h)
<b>Capacité</b>	De 2 à 6 pers.

### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (QUALIFICATION) :

**Cindy Philippe** : *Praticienne en massages de bien-être, en massages énergétiques chinois, ainsi qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle accompagne au bien-être global et notamment énergétique.*

**Yoann Fonte** : *Massothérapeute spécialisé en techniques tissulaires profondes, circulatoires et en fasciathérapie, ainsi que sonothérapeute. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie et thérapie de couple, ainsi qu'auteur d'ouvrages de développement personnel.*

## 2. Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

## 3. Objectifs, compétences et aptitudes

### Les objectifs visés sont les suivants :

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés. Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives au massage drainant lymphatique synergie de 60 minutes, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Les méthodes et techniques employées s'inspirent des drainages lymphatiques brésilien et danois pour offrir une synergie particulièrement efficace et adaptable en toute situation. Le drainage brésilien se pratique avec une huile de

support et associe des manœuvres de pompages et de glissés dynamiques. Le drainage danois, quant à lui, est proposé ici dans une version plus contemporaine, sans huile, avec des manœuvres de pressions, de vibrations et d'étirements.

Les bienfaits recherchés sont notamment de soulager la sensation de jambes lourdes, de favoriser l'élimination des toxines et de la rétention d'eau, de remodeler la surface du corps et de permettre une meilleure récupération globale, particulièrement après effort (idéal pour les sportifs).

**Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :**

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Identifier les contre-indications et formuler les bienfaits spécifiques de la pratique, ainsi que la théorie propre à la pratique ;
- Exécuter le protocole de drainage lymphatique synergie de 60 minutes et le restituer de manière hygiénique et sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
- Adapter sa technique, son rythme et sa pression en fonction des besoins et attentes du client.

## 4. Moyens pédagogiques et techniques

**Les moyens pédagogiques sont les suivants :**

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ou le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.
- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire.

**Les moyens techniques à disposition sont les suivants :**

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement.
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition.
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises.
- Tables de massage.

## 5. Déroulement de la formation

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression du groupe.

### JOUR 1 (7h00)

#### MATIN (3h00)

- 09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30
- 09h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation
- 09h45 : Histoire, bienfaits et contre-indications
- 10h45 : Pause
- 11h00 : Anatomie et physiologie du système lymphatique
- 12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole de drainage brésilien des membres inférieurs face antérieure  
13h45 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien des membres inférieurs face antérieure  
15h00 : Pause  
15h15 : Démonstration du protocole de drainage brésilien du ventre  
15h30 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien du ventre  
16h15 : Démonstration du protocole de drainage brésilien des membres supérieurs  
16h30 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien des membres supérieurs  
17h15 : Bilan de la journée et questions-réponses  
17h30 : Fin de la journée

**JOUR 2 (7h00)**

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30  
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses  
09h45 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien face antérieure GROUPE 1  
10h30 : Pause  
10h45 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien face antérieure GROUPE 2  
11h30 : Démonstration du protocole de drainage brésilien membres inférieurs face postérieure  
11h45 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien membres inférieurs face postérieure  
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole de drainage brésilien du dos, épaules et nuque  
13h45 : Mise en pratique du protocole de drainage brésilien du dos, épaules et nuque  
14h45 : Pause  
15h00 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain de l'abdomen  
15h15 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain de l'abdomen  
15h45 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain des membres inférieurs face antérieure  
16h00 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain des membres inférieurs face antérieure  
16h30 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain des membres inférieurs face postérieure  
16h45 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain des membres inférieurs face postérieure  
17h15 : Bilan de la journée et questions-réponses  
17h30 : Fin de la journée

**JOUR 3 (7h00)**

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30  
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses  
09h45 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain des membres inférieurs GROUPE 1  
10h15 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain des membres inférieurs GROUPE 2  
10h45 : Pause  
11h00 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain des membres supérieurs  
11h15 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain des membres supérieurs  
12h00 : Démonstration du protocole de drainage danois contemporain du visage  
12h15 : Mise en pratique du protocole de drainage danois contemporain du visage

12h30 : Déjeuner

#### APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Mise en pratique du protocole complet synergie GROUPE 1

15h15 : Pause

15h30 : Mise en pratique du protocole complet synergie GROUPE 2

17h15 : Bilan de fin de formation et questions-réponses

17h30 : Fin de la formation

## 6. Modalités d'évaluation et sanctions

### Les modalités d'évaluation des acquis sont :

- Évaluation pratique en continu lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

### Les sanctions visées sont :

- Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

## 7. Accessibilité et Inclusion

### Personnes en situation de handicap :

Notre organisme est attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap. Notre salle de formation est accessible par ascenseur. Notre espace de préparation étant réservé à l'équipe, un accompagnement est assuré pour vos repas et pauses. (*Nota : la configuration de notre WC intérieur ne permet pas l'accès en fauteuil roulant*). L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont nos partenaires référents pour étudier avec vous les modalités d'adaptation de votre accueil.

### Personnes en situation précaire :

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

### Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

## 8. Indicateurs de résultats (Performance)

**Taux de réussite** : 100% (depuis 2025 et selon étude du 04/2026)

**Taux de satisfaction** : 100% (depuis 2025 et selon étude du 04/2026)

## 9. Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs.
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses.
- Maillot de bain (deux pièces impérativement pour les femmes) ou sous-vêtements salissables.
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table.
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou fouta pour se couvrir.
- Serviette moyenne (40 x 80cm minimum) pour le jeu de serviette poitrine.
- Protège-tête ou une petite serviette (30 x 50cm minimum).
- Serviette essuie-main.
- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin...), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.

## 10. Tarifs et délais

### Tarifs en format collectif :

- 750 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 750 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

### Délais administratifs :

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels.
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

### Délais d'accès à la formation :

- Jusqu'à 3 mois (voir planning) pour une formation collective dans nos locaux (inter-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle ou collective au sein de vos locaux (intra-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle au sein de nos locaux (inter-entreprise).

## 11. Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...