



Organisme de formation : Cécile BEURTON
155 ch de Lanusse
31200 TOULOUSE
06 80 68 81 02 / formation.beautelegerete@gmail.com
Siret : 838 603 629 00018 Naf : 9602B
N° activité : 76311172531

Programme de formation : Version 2 - 12/2024

FORMATION DRAINAGE LYMPHATIQUE - 2 JOURS

Description	Le drainage lymphatique est une technique de massage qui stimule le système lymphatique pour favoriser l'élimination des toxines et réduire les gonflements. Intégrant la réflexologie plantaire et l'acupression, ce massage combine des pressions spécifiques sur les zones réflexes des pieds et des points énergétiques du corps. Cette approche holistique amplifie les bienfaits, en rééquilibrant l'énergie, en améliorant la circulation et en procurant une profonde relaxation.
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Intégrer et pratiquer le protocole du massage Drainage Lymphatique CORPS en cabinet, en entreprise, en institut ou en événement• Savoir réaliser une séance complète de Drainage Lymphatique COPRS• Savoir s'adapter à chaque client
Public visé	<ul style="list-style-type: none">• Toute personne issue du bien-être ou de l'esthétique.• Les personnes qui souhaitent se reconvertir professionnellement.• Toutes personnes qui souhaitent développer dans les massages amincissants
Les prérequis	Aucun prérequis.
Modalité	En présentiel

Document actualisé le 14/01/2025

BEAUTE ET LEGERETE – 155 Chemin de Lanusse, 31200 - Toulouse – Siret : 838 603 629 00018 – Enregistré sous le n°76 31 11725 31 auprès du préfet de région : Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 9602B – TVA : FR81838603629 – RCS : Toulouse Toulouse A 838 603 629

Tel : 06 80 68 81 02 – Email : beaute.legerete31@gmail.com – Site internet : <https://beaute-legerete.com/>

Modalités et délai d'accès	<p>L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du salarié.</p> <p>Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 06 80 68 81 02 ou par courriel à formation.beautelegerete@gmail.com</p> <p>Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures.</p> <p>Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes.</p> <p>Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles.</p> <p>Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissez soit par des tests, soit par un audit téléphonique.</p> <p>Nous réaliserons un questionnaire téléphonique pour évaluer vos besoins et adapter la formation à chaque apprenant. L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le commanditaire.</p> <p>Le délai d'accès aux formations, tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum d'une semaine avant le début de l'action.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Dans le cas d'accueil de personnes en situation de handicap nécessitant des aménagements, dès lors que la faisabilité est confirmée, le délai d'accès est réévalué avec le client.
Durée	La formation à une durée de 16h soit 2 jours.
Date	Sur mesure avec un délai d'accès de 1 à 8 semaines.
Lieu	<p>L'organisme de formation se situe au 1 ch de Bilarel 31850 BEAUPUY</p> <p>L'organisme pourra éventuellement louer des salles de formation.</p>
Accessibilité	<p>Le lieu de formation se trouve au : 5 rue Éole 31380 Garidech, un parking est situé juste devant le lieu de formation.</p> <p><u>Vous êtes en situation de handicap ?</u></p> <p>Toutes les formations dispensées dans notre organisme de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap.</p> <p>Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.</p>

Document actualisé le 14/01/2025

BEAUTE ET LEGERETE – 155 Chemin de Lanusse, 31200 - Toulouse – Siret : 838 603 629 00018 – Enregistré sous le n°76 31 11725 31 auprès du préfet de région : Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 9602B – TVA : FR81838603629 – RCS : Toulouse Toulouse A 838 603 629

Tel : 06 80 68 81 02 – Email : beaute.legerete31@gmail.com – Site internet : <https://beaute-legerete.com/>

	<p>Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.</p> <p>Référent handicap : N'hésitez pas à contacter la responsable de l'organisme de formation Cécile BEURTON pour plus d'information.</p>
Coût de la formation	1 600€
Nombre de stagiaires	4 stagiaires maximum
Responsable de l'action de formation	<p>Cécile BEURTON Tel : 06 80 68 81 02 Mail : formation.beautelegerete@gmail.com</p>
Qualification du Formateur	<ul style="list-style-type: none"> • 2003 - BEP Vente Action Marchande • 2004 - CAP Esthétique (Option Drainage Lymphatique VODDER) • 2007 - BP Esthétique • 2015 - Formation en Nutrition • 2016 - Formation Aromathérapie • 2017 - CQP Spa Praticien • 2020 - Formation Drainage Lymphatique RENATA FRANCA • 2021 - Formation Madérothérapie • 2024 - Massage facial japonais niveau 1
Moyens techniques et pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • La pédagogie sera active et participative. • Démonstration par la formatrice et mise en pratique du stagiaire par séquences. • Alternance entre la théorie et la pratique. • Support pédagogique « Book formation » complet avec théorie et pratique. • Table de massage pour la pratique du massage Drainage Lymphatique. • Huile de massage, draps d'enveloppement • Pratique par sur modèle, et sur formatrice

Document actualisé le 14/01/2025

BEAUTE ET LEGERETE – 155 Chemin de Lanusse, 31200 - Toulouse – Siret : 838 603 629 00018 – Enregistré sous le n°76 31 11725 31 auprès du préfet de région : Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 9602B – TVA : FR81838603629 – RCS : Toulouse Toulouse A 838 603 629

Tel : 06 80 68 81 02 – Email : beaute.legerete31@gmail.com – Site internet : <https://beaute-legerete.com/>

Moyens d'encadrement de la formation	<ul style="list-style-type: none"> ● Stagiaires : <ul style="list-style-type: none"> ○ Suivi des stagiaires pendant et après la formation. ○ Evaluation à chaud et à froid. ○ Fiche de réclamation pour partager les difficultés rencontrées. ● Formateur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Formatrice ayant + de 20 ans d'expérience dans le domaine du bien-être et de l'esthétique. ○ Formatrice ayant + de 20 ans d'expérience dans le domaine du Drainage Lymphatique. ○ Point en amont de la formation avec restitution du besoin client. ○ Point en fin de journée de formation, recueil des impressions à l'oral ○ La mise en pratique est exécutée sous le contrôle du formateur qui jugera du degré de maîtrise des techniques et des compétences du stagiaire.
Validation des acquis :	<ul style="list-style-type: none"> ● Réalisation du protocole dans son intégralité + grille d'évaluation détaillée sur l'ensemble de la pratique ● Contrôle des connaissances effectuées à l'issue de la formation grâce à un QCM. ● Attestation de formation remis aux stagiaires après le contrôle de connaissance. ● Fiche de présence émargée. ● Fiche de satisfaction complétée par les stagiaires à chaud puis envoyée à froid un mois après la formation.
Programme détaillé par demi-journée :	<p style="text-align: center;">JOUR 1 : MATIN</p> <p>9h30 - 9h45 : Accueil et introduction</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Présentation des stagiaires et du formateur. ● Présenter le programme de la journée. ● Réviser brièvement les bases théoriques du drainage lymphatique : <ul style="list-style-type: none"> ○ Système lymphatique, indications ○ Précautions et contre-indications... ● Vérifier les attentes et le niveau des apprenants par des questions orale et un test. <p>09h45 - 10h15 : Démonstration sur le modèle (Formatrice → Modèle)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Montrer les gestes techniques et expliquer chaque étape de la séance : <ul style="list-style-type: none"> ○ Démonstration du protocole de drainage lymphatique ○ Explication détaillée de chaque geste et de la direction des flux lymphatiques.

Document actualisé le 14/01/2025

BEAUTE ET LEGERETE – 155 Chemin de Lanusse, 31200 - Toulouse – Siret : 838 603 629 00018 – Enregistré sous le n°76 31 11725 31 auprès du préfet de région : Occitanie
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 9602B – TVA : FR81838603629 – RCS : Toulouse Toulouse A 838 603 629

Tel : 06 80 68 81 02 – Email : beaute.legerete31@gmail.com – Site internet : <https://beaute-legerete.com/>

- Travail sur les zones principales (jambes, ventre, fesses,dos).
- Explication des bénéfices liés à chaque mouvement

10h15 - 12h30 : Pratique sur modèle (Élève → Modèle)

- Permettre à l'apprenant de s'exercer sur un modèle sous supervision.
 - L'élève travaille sur un modèle en suivant les étapes démontrées précédemment.
 - La formatrice guide et corrige les gestes en temps réel : pression, posture, rythme.
 - Focus sur l'écoute tactile et la fluidité des mouvements.
- Signature de la feuille de présence

12h30 - 13h30 : Pause déjeuner

JOUR 1 : APRES-MIDI

13h30 - 15h00 : Test pratique (Élève → Formatrice)

- Évaluer les compétences acquises le matin dans une situation simulée
 - L'élève effectue une séance de drainage lymphatique sur la formatrice, qui fait office de modèle.
 - La formatrice évalue la qualité des gestes, la gestion de la pression et la fluidité, la posture et l'ergonomie.
 - Feedback oral détaillé en fin de séance.

15h00 - 16h00 : Sensibilisation en tant que receveur (Formatrice → Élève)

- Faire ressentir à l'apprenant les effets de la du drainage lymphatique pour mieux comprendre l'impact des gestes.
 - La formatrice effectue une séance de drainage lymphatique sur l'élève.
 - Discussion sur les ressentis de l'apprenant et les ajustements à faire lors de la pratique sur des clients.

16h00 - 17h00 : Perfectionnement (Élève → Modèle)

- Appliquer les retours et améliorer les techniques.
 - Retour sur les points faibles identifiés plus tôt (précision, fluidité).
 - Séance pratique de drainage lymphatique sur le modèle en appliquant les corrections proposées au cours de la journée.

17h00 - 17h30 : QCM et simulation bilan minceur

Document actualisé le 14/01/2025

- Vérifier les acquis théoriques et répondre aux dernières questions.
 - Remise d'un QCM
 - Mise en situation d'un modèle pour faire un bilan
 - Correction et discussion collective sur les réponses.

17h30 - 18h30 : Clôture

- Réaliser un bilan de la journée et préparer l'élève pour le lendemain.
 - Retour oral personnalisé pour l'élève (points forts, axes d'amélioration).
 - Distribution du Book de formation avec toutes les informations théoriques et pratique
 - Moment d'échanges pour répondre aux dernières questions.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Remise de l'attestation de fin de formation.
- Signature de la feuille de présence

JOUR 2 : MATIN

09h - 9h30 : Introduction à la réflexologie plantaire

- Présenter la réflexologie plantaire et ses bienfaits
- Démonstration des différentes zones réflexes à stimuler pour chaque système.
- Discussion des indications et contre-indications de la réflexologie plantaire.
- Vérifier les attentes et le niveau des apprenants par des questions orale et un test.

09h30 - 10h30 : Pratique de la réflexologie plantaire (Élève → Modèle)

- Montrer les gestes techniques et expliquer chaque étape de la séance :
 - Démonstration du protocole de réflexologie plantaire
 - Explication détaillée de chaque geste
 - Travail sur les zones principales des pieds
 - Explication des bénéfices liés à chaque manœuvre

Document actualisé le 14/01/2025

BEAUTE ET LEGERETE – 155 Chemin de Lanusse, 31200 - Toulouse – Siret : 838 603 629 00018 – Enregistré sous le n°76 31 11725 31 auprès du préfet de région : Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 9602B – TVA : FR81838603629 – RCS : Toulouse Toulouse A 838 603 629

Tel : 06 80 68 81 02 – Email : beaute.legerete31@gmail.com – Site internet : <https://beaute-legerete.com/>

10h30 - 12h30 : Pratique sur modèle (Élève → Modèle)

- Appliquer les techniques de réflexologie sur un modèle, tout en respectant la pression et le rythme.
- L'élève effectue une séance de réflexologie plantaire sur un modèle, en se concentrant sur les zones principales.
- Retour de la formatrice pour améliorer la qualité des gestes.
- Signature de la feuille de présence

12h30 - 13h30 : Pause déjeuner**JOUR 2 : APRES-MIDI****13h30 - 15h00 : Introduction à l'acupression et théorie des méridiens**

- Présenter l'acupression, les méridiens et les points d'acupression
 - L'élève effectue une séance de drainage lymphatique sur la formatrice, qui fait office de modèle.
 - La formatrice explique et montre l'emplacement des principaux points d'acupression sur les méridiens.
 - Discussion sur les différentes applications thérapeutiques de l'acupression

15h00 - 16h00 : Pratique de l'acupression (Élève → Modèle)

- Apprendre à localiser et stimuler les points d'acupression sur les méridiens du corps.
 - L'élève pratique l'acupression sur un modèle, en suivant les instructions de la formatrice.
 - Retour personnalisé sur les gestes et l'efficacité des pressions.

16h00 - 17h00 : Intégration des techniques de réflexologie et d'acupression

- Combiner la réflexologie plantaire et l'acupression dans une séance complète.
 - L'élève réalise une séance combinée de réflexologie plantaire et d'acupression sur un modèle, en utilisant les techniques apprises
 - La formatrice supervise et donne des retours en temps réel sur la synchronisation et l'application des techniques.

17h00 - 17h30 : QCM

Document actualisé le 14/01/2025

	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier les acquis théoriques et répondre aux dernières questions. <ul style="list-style-type: none"> ○ Récapitulation des points clés : réflexologie, acupression et drainage lymphatique. ○ Remise d'un QCM ○ Correction et discussion collective sur les réponses. ○ Réponses aux dernières questions des apprenants. <p>17h30 - 18h30 : Clôture</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire un bilan des deux jours de formation. <ul style="list-style-type: none"> ○ Retour oral personnalisé pour l'élève (points forts, axes d'amélioration). ○ Distribution du Book de formation avec toutes les informations théoriques et pratique sur les techniques de drainage lymphatique, réflexologie plantaire et acupression. ○ Moment d'échanges pour répondre aux dernières questions. • Questionnaire de satisfaction à chaud. • Remise de l'attestation de fin de formation. • Signature de la feuille de présence
<p>Contact accompagnement pédagogique et support technique</p>	<p>Coordonnées de contact Mail : beaute.legerete31@gmail.com Tel : 06 80 68 81 02</p> <p>Jours et plages horaires durant lesquels le formateur/tuteur peut être contacté à tout moment :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du Lundi au Vendredi de 9h à 17h <p>Périodes durant lesquelles le formateur peut être contacté à tout moment :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendant toute la durée de la formation <p>Le stagiaire peut également demander un entretien à tout moment, il doit en faire la demande par mail ou par téléphone.</p>
<p>Délais dans lesquels les personnes en charge de son</p>	

Document actualisé le 14/01/2025

BEAUTE ET LEGERETE – 155 Chemin de Lanusse, 31200 - Toulouse – Siret : 838 603 629 00018 – Enregistré sous le n°76 31 11725 31 auprès du préfet de région : Occitanie
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 9602B – TVA : FR81838603629 – RCS : Toulouse Toulouse A 838 603 629

Tel : 06 80 68 81 02 – Email : beaute.legerete31@gmail.com – Site internet : <https://beaute-legerete.com/>

suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action	Le formateur est tenu de répondre dans un délai de 72h (hors week-end et jours fériés) à toute sollicitation mail ou téléphonique de la part du stagiaire en vue du bon déroulement de l'action de formation lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.
Réclamations	Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.
Nombre de stagiaires formés	6 stagiaires (2023 : 1 stagiaire ; 2024 : 1 stagiaire ; 2025 : 4 stagiaires)
Taux de satisfaction	100%

Document actualisé le 14/01/2025

BEAUTE ET LEGERETE – 155 Chemin de Lanusse, 31200 - Toulouse – Siret : 838 603 629 00018 – Enregistré sous le n°76 31 11725 31 auprès du préfet de région : Occitanie
 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 9602B – TVA : FR81838603629 – RCS : Toulouse Toulouse A 838 603 629
 Tel : 06 80 68 81 02 – Email : beaute.legerete31@gmail.com – Site internet : <https://beaute-legerete.com/>