



# Drainage lymphatique et automassage lymphatique

Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

18h

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non



Le drainage lymphatique est une technique thérapeutique utilisée pour stimuler et améliorer le fonctionnement du système lymphatique. Il vise à favoriser la circulation de la lymphe, à éliminer les déchets et les toxines, et à réduire le gonflement ou l'œdème dans certaines conditions médicales.

La stimulation du système lymphatique, activant aussi le système immunitaire et la régénération tissulaire, augmente le capital santé de tout un chacun.

Il est aussi indiqué pour les personnes qui souhaitent recevoir un massage efficace, mais dont le corps est douloureux : personnes souffrant de fibromyalgie, en oncologie et en soins palliatifs.

Le drainage lymphatique est une approche incontournable pour les spécialistes en massage.

Ce massage doux n'a pratiquement aucune contre-indication et devrait être appris à toute personne souhaitant s'automasser pour rester en bonne santé.

---

## Conditions d'accès

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

---

## Programme

Connaitre le système lymphatique, savoir comment il fonctionne et identifier ses interactions avec les autres systèmes : artériel, veineux, nerveux,

...

Expliquer les particularités du drainage lymphatique par rapport à d'autres types de massage, les inconvénients, les contre-indications et les limites de cette approche de massage

Réaliser les différents mouvements sur les différentes parties du corps pour réaliser des séances globales ou ciblées mais dans la logique du système lymphatique de proximal à distal : bras, mains / cou, visage, cuir chevelu/ buste, thorax/ ventre, flancs / dos, fesses/ jambes, pieds.

Réaliser une huile essentielle complémentaire au drainage corporel.

Rediriger les personnes vers d'autres spécialistes : esthéticiennes, kinésithérapeutes quand la demande ou l'état de santé de la personne demande des spécialistes

Pour cet apprentissage nous utiliserons :

Un syllabus, plusieurs petits films, power point avec résumés explicatifs

Test sur soi-même et travail en binôme

Observation et correction des massages réalisés en binôme



## Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

**Accueil :**

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

[formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

### Type d'inscription

Par e-mail

Bon à savoir

Consultez l'ensemble du catalogue de formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur le site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)  
(<http://www.formation-continue.be/>).

Pour tout renseignement, contactez le 04/229.84.60 ou via [formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)