

FORMATION
MASSAGES DRAINAGE LYMPHATIQUE FEMME ENCEINTE ET POST PARTUM

ACTION DE FORMATION

mise à jour 04/06/2026

LBDC
·centre de formation·



La grossesse et le post-partum sont des périodes de profonds bouleversements physiques, hormonaux et émotionnels.

Jambes lourdes, rétention d'eau, inconfort digestif, fatigue, sensation de corps « engorgé »… autant de maux fréquemment exprimés par les femmes à ces étapes clés de leur vie.
Le drainage lymphatique, lorsqu'il est adapté, respectueux et sécurisant, devient un soin précieux pour accompagner ces transformations. Il soutient la circulation, favorise le mieux-être global et offre un véritable temps de reconnexion au corps.

👉 Cette formation a été pensée comme un parcours complet sur deux jours, alliant compréhension du corps, maîtrise des gestes et mise en pratique concrète, pour permettre aux professionnelles de proposer un soin de qualité, profondément bénéfique et ajusté aux besoins spécifiques des femmes enceintes et en post-partum.

Au fil de ces deux journées, vous allez

- Comprendre le rôle central du système lymphatique et ses interactions avec les autres systèmes du corps
- Acquérir des gestes précis, doux et efficaces, applicables dès la fin de la formation
- Intégrer un protocole complet de drainage lymphatique du corps
- Gagner en confiance dans votre posture de praticienne
- Réfléchir au positionnement et au développement de cette pratique dans votre activité professionnelle

✨ Une formation immersive, pratique et professionnalisante, pour enrichir votre accompagnement, diversifier votre offre de soins et répondre à une demande croissante autour du bien-être des femmes pendant la grossesse et après la naissance.

INFORMATIONS

Public concerné : Tout public, à partir de 18 ans - sans qualification particulière, en demande de reconversion ou de perfectionnement.

Prérequis : Aucun.
Pendant votre inscription, nous vérifions vos pré-requis, vos attentes et votre positionnement afin d'organiser au mieux votre formation.

Qualités requises : Aptitude d'écoute et d'accompagnement - Aimer le toucher, le massage, le contact

Objectifs – aptitudes – compétences :
- comprendre le rôle de la lymphe
- connaître la circulation lymphatique
- apprendre les protocoles de drainage sur les jambes et le corps entier

Durée : 15 heures de formation sur 2 jours.

Délai d'accès : Immédiat.

Tarifs :
En financement individuel : 750 € TTC
En financement professionnel : 850 € TTC

Méthodes mobilisées :
Livrets pédagogiques fournis
Vidéo projection
Formation directe
Mises en situation
Pratique avec matériel pédagogique

Modalités d'évaluations :
- QCM
- Mise en pratique

Accessibilité :
En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité est effectuée pour proposer une formation adaptée. Une salle répondant aux normes d'accessibilité est mise à disposition.



Le programme

Jour 1 – Comprendre et pratiquer le drainage lymphatique

✨ Un premier jour immersif pour poser les bases essentielles et entrer en douceur dans la pratique

Accueil et mise en confiance

- Accueil des stagiaires dans un cadre bienveillant
- Présentation de la formatrice, de la formation et des participantes
- Temps d'échanges autour des attentes et des objectifs de chacune

Les fondements du drainage lymphatique

- Comprendre le rôle essentiel de la lymphe chez la femme enceinte et en post-partum
- Découvrir le fonctionnement du système circulatoire lymphatique
- Les bienfaits du drainage lymphatique, indications et précautions spécifiques

Origines et approches du drainage lymphatique

- Histoire du drainage lymphatique
- Présentation des différentes méthodes et variantes existantes
- Adapter sa pratique aux besoins spécifiques des femmes enceintes et en post-partum

Entrée en pratique

- Rituel du bain de pieds, détente, ancrage et préparation au soin
- Démonstration complète du drainage lymphatique des jambes
- Démonstration du massage des pieds, zone clé pour la détente et la circulation

Une première journée qui mêle théorie, douceur et pratique, pour acquérir des bases solides et repartir avec des gestes concrets dès le premier jour.

Jour 2 – Approfondir, intégrer et professionnaliser sa pratique

Une journée dédiée à la globalité du corps, à l'intégration complète du protocole et à la mise en œuvre professionnelle

Approche globale des systèmes du corps

- Introduction au système digestif et à son lien avec la lymphe
- Comprendre les interactions entre système sanguin et système lymphatique
- Spécificités et adaptations chez la femme enceinte et en post-partum

Techniques avancées de drainage lymphatique

- Démonstration du drainage lymphatique du ventre
- Démonstration du drainage lymphatique des bras
- Démonstration du massage du visage, détente, circulation et éclat

Intégration du protocole complet

- Pratiquer et recevoir un massage drainage lymphatique complet
- Enchaînement des gestes, rythme, pression et posture du praticien
- Ressentis, ajustements et retours personnalisés

Développer son activité autour du drainage lymphatique

- Positionner le drainage lymphatique dans son offre de soins
- Construire une offre adaptée à la femme enceinte et au post-partum
- Conseils concrets pour communiquer et développer sa clientèle

Une seconde journée qui permet de repartir confiante, compétente et prête à proposer un drainage lymphatique complet, sécurisé et professionnel.

*Le déroulé pédagogique heure par heure de la formation, peut vous être envoyé sur demande par mail.



Votre formatrice

Stéphanie, formatrice en soins pré et post-natals

Stéphanie est spécialiste des soins pré et post-natals et passionnée par l'ayurveda, qu'elle met au service du bien-être des femmes à chaque étape de leur vie.

Véritable boule d'énergie, elle accompagne les femmes avec douceur, justesse et engagement, en particulier durant la grossesse et le post-partum. Son approche globale, à la fois corporelle et profondément humaine, s'appuie sur les enseignements de l'ayurveda et sur la puissance des massages thérapeutiques, pensés comme de véritables temps de soin et de reconnexion à soi.

Au quotidien, Stéphanie soutient les femmes mères dans leur récupération physique, leur équilibre émotionnel et leur bien-être global. Son expérience de terrain nourrit chacune de ses formations, qu'elle transmet avec générosité, clarté et une grande qualité de présence.

✨ Se former avec Stéphanie, c'est bénéficier d'un enseignement vivant, incarné et profondément ancré dans la réalité de l'accompagnement des femmes, pour proposer des soins respectueux, sécurisés et porteurs de sens.





Nous contacter

Pour toutes demandes d'informations complémentaires, merci de prendre contact avec nous.

LBDC Formations
17 rue Colette Besson
33140 Villenave D'ornon
Siret : 828 564 849 00036
Naf : 8559 B
N° de déclaration : 75 33 15096 33
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

www.lbdcformations.fr

06.35.29.64.42

contact@lbdcformations.fr

LBDC - Centre de formations

@lbdcformations

LBDC
·centre de formation·