



## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**  
Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

### DRAINAGE LYMPHATIQUE ESTHETIQUE METHODE VODDER

Date de mise à jour document : le 13/05/26



#### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Très apprécié pour sa sensation de légèreté et de confort corporel, ce drainage esthétique manuel est également recherché dans le cadre de l'accompagnement bien-être après certaines périodes de fatigue tissulaire ou de sensation de gonflement.

Grâce à ses manœuvres douces et rythmées, il favorise une sensation de décongestion, de légèreté et de détente globale.

Il est particulièrement apprécié par les personnes sujettes :

- aux sensations de jambes lourdes,
- aux sensations de gonflement,
- à la rétention d'eau d'origine non médicale,
- au besoin de confort et de relaxation corporelle.

Ce soin s'inscrit exclusivement dans une démarche esthétique et bien-être et ne remplace en aucun cas un suivi médical ou paramédical

#### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Apprendre la méthode performante du Drainage lymphatique Vodder, et ses manœuvres spécifiques sur le buste, le corps,
- Les bienfaits et les contre-indications à considérer pour proposer à vos patients les meilleurs soins,
- A l'issue de la formation, vous serez en mesure de pratiquer un massage lymphodrainant manuel.

Public

Tout public

Tarif

560 €

Durée

16 heures  
soit 2 jours de formation  
de 8 heures

Lieu

11 ch. de la Destourbe  
06800 Cagnes-sur-Mer





BEATITUDE FORMATION

## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### Méthodologie :

La formation est dispensée en présentiel et repose sur une pédagogie progressive, interactive et axée sur la pratique. Elle alterne :

- apports théoriques,
- démonstrations réalisées par la formatrice,
- mises en pratique encadrées,
- échanges et analyses des ressentis.

Chaque participante reçoit un support pédagogique complet comprenant :

- le livret de la formation, ,
- des outils d'accompagnement pour faciliter la pratique et la révision après la formation.

#### Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique afin de favoriser l'apprentissage progressif
- Démonstration détaillée des différentes manœuvres et techniques de massage
- Exercices pratiques en binôme ou sur modèle tout au long de la formation
- Accompagnement individualisé et corrections personnalisées
- Supports pédagogiques illustrés (photos, schémas et fiches techniques réalisés sur Canva)
- Supports vidéo pour faciliter la compréhension et la mémorisation des gestes
- Travail sur :
  - la posture du praticien,
  - la fluidité des gestes,
  - le rythme,
  - la qualité du toucher
- Sessions limitées à 6 participantes maximum afin de garantir un suivi de qualité
- Temps d'échange, questions/réponses et débriefings réguliers
- Feedback individualisé pour accompagner la progression de chaque participante
- Une attention particulière est portée à la qualité de présence, au confort de pratique et à la professionnalisation des stagiaires.



BEATITUDE FORMATION

## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIC, gérante et formatrice



## MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Béatrice SICSIK, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à la FFMBE, formatrice spécialisée dans l'anti-âge, minceur et bien être avec une approche psychocorporelle.

## ACCÈS À LA FORMATION

Retrouver les informations [CONTACT | Béatitude Formation | 06](#)

## DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation





## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **JOUR 1**

#### **9h30 – 12h30**

##### **Introduction au drainage esthétique méthode Vodder**

- Origine et principes de la méthode
- Les spécificités du drainage manuel :
  - lenteur,
  - douceur,
  - régularité des mouvements

##### **Connaissances fondamentales**

- Bases du système lymphatique et circulatoire (approche esthétique simplifiée)
- Les indications et contre-indications
- Les bienfaits du drainage esthétique manuel
- Les précautions et règles d'hygiène

##### **Méthodologie de travail**

- Pression adaptée et rythme des manœuvres
- Positionnement des mains
- Posture du praticien
- Préparation de l'espace de travail

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 18h30**

##### **Démonstration par la formatrice**

- Techniques spécifiques :
  - ventre,
  - jambes avant
- Démonstration :
  - des manœuvres,
  - des enchaînements,
  - du rythme de travail

##### **Mise en pratique**

- Travail en binôme ou sur modèle
- Corrections individualisées
- Fluidité et coordination des gestes
- développer précision, douceur et qualité du toucher

##### **Fin de la 1<sup>ère</sup> journée :**

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires





## JOUR 2

### **9h30 – 12h30**

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

#### **Pratique guidée**

##### **Démonstration :**

- jambes arrière
- fessiers
- fluidité des transitions

##### **Mise en pratique**

- Travail du rythme et de la régularité
- Adaptation des manœuvres selon les zones
- Qualité de présence et confort de la cliente

### **12h30 – 13h30**

REPAS

### **13h30 – 18h30**

#### **Démonstration avancée**

- Travail :
  - taille,
  - dos,
  - bras,
  - buste
- Enchaînement global du protocole
- Gestion du temps de soin

#### **Mise en situation professionnelle**

- Réalisation du drainage complet
- Adaptation au modèle
- Travail de fluidité et de précision

#### **Fin de la 2<sup>ème</sup> journée :**

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





## **SUIVI DE L'ACTION**

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remis au stagiaire
- Suivi des stagiaires après la formation

## **ÉVALUATION DE L'ACTION**

### Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

### Après la formation :

- Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation à chaud par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

## **CONTACT**

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER

## **DEBOUCHES POSSIBLES**

### Pour les formations Spécialiste Minceur :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat de réalisation « Pratique de massages bien-être ».

**Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.**

