Drainage lymphatique prénatal et postnatal (Méthode Body Reflow)

Une femme s'allonge, les jambes lourdes, le souffle court : vous savez préparer son corps, drainer au rythme de sa respiration, et elle se relève plus légère. En trois jours, précédés de 4 h d'e-learning, vous apprenez la Méthode Body Reflow : un drainage lymphatique bien-être, lent et doux, adapté à la grossesse, aux mois qui suivent la naissance et à la ménopause. Le troisième jour, vous pratiquez auprès de vraies mamans.

Objectifs : à l'issue de la formation, vous êtes capable de :

- Expliquer les fondamentaux des systèmes lymphatique et nerveux autonome, et les relier à la méthode
- Identifier les indications, les contre-indications et les spécificités de la grossesse, situer sa pratique dans le cadre du bien-être et orienter
- Réaliser un drainage lymphatique bien-être prénatal et postnatal complet, adaptable à la ménopause
- Mener un entretien d'accueil complet et adapter sa pratique à l'état et au ressenti de chaque femme
- Favoriser la détente profonde par la respiration, le rythme et la qualité de présence
- Positionner cette prestation dans son offre professionnelle

Durée : 25 h, soit 4 h d'e-learning avant la formation et 21 h en présentiel sur 3 jours (10 h – 18 h). Groupe de 4 à 8 personnes.

Méthodes et moyens : E-learning avec quiz, démonstrations commentées, pratique en binôme avec corrections individuelles, séances réelles encadrées auprès de futures et de jeunes mamans. Salle dédiée, 4 tables, livret pratique, support théorique, vidéos, plateforme en ligne. Formatrice : Marine, créatrice de la Méthode Body Reflow (Maison Maõ), en partenariat avec l'École Maman & Moi.

Évaluation et validation : Quiz avant le jour 1, séance réelle observée sur grille le jour 3, carnet de pratique. Émargement par demi-journée et suivi de la progression en e-learning. Questionnaire de satisfaction le dernier jour, puis à 3 mois. Attestation de fin de formation remise le dernier jour.

Accessibilité : référente handicap Sarah Poplimont. Chaque besoin d'aménagement est étudié avant l'inscription. La salle est sans accès adapté aux fauteuils roulants : une solution sur mesure est construite avec la personne concernée.

Formateur·rice(s) :

- Sarah Poplimont

Objectifs visés

Méthodes d'évaluation

• Expliquer les fondamentaux des systèmes lymphatique et nerveux autonome, et les relier à la méthode • Identifier les indications, les contre-indications et les spécificités de la grossesse, situer sa pratique dans le cadre du bien-être et orienter • Réaliser un drainage lymphatique bien-être prénatal et postnatal complet, adaptable à la ménopause • Mener un entretien d'accueil complet et adapter sa pratique à l'état et au ressenti de chaque femme • Favoriser la détente profonde par la respiration, le rythme et la qualité de présence • Positionner cette prestation dans son offre professionnelle	• Quiz • Cas pratique • Jeu de rôle / Simulation

Déroulé pédagogique

Journée 1

- À distance – e-learning à suivre avant le premier jour en présentiel : anatomie et physiologie du système lymphatique ; système nerveux autonome ; indications, contre-indications et grossesse ; principe du geste (pression, rythme, sens) ; circulation veineuse et peau ; cadre légal (drainage bien-être et drainage médical) ; grandes méthodes de drainage ; ce que dit la science. Quiz à réussir à 80 %.

Journée 2

- Ancrage et ouverture du groupe. Retour sur l'e-learning. La prise de contact et la respiration, premier temps du soin. La préparation du corps : crâne, nuque, clavicules, diaphragme, mobilisations douces, serviette chaude
- Pause déjeuner
- Les jambes, face avant : cuisse, genou, tibia, pied. Démonstration, puis pratique en binôme et corrections

Journée 3

- Ancrage du matin. Le ventre, après la naissance uniquement. Les bras et les mains. La face arrière : sur le côté pendant la grossesse, sur le ventre après la naissance, puis le dos et le crâne
- Pause déjeuner
- Les adaptations : grossesse, post-partum, ménopause. L'entretien d'accueil. Le protocole complet en binôme, avec corrections

Journée 4

- Ancrage du matin. Séances encadrées auprès de futures et de jeunes mamans
- Pause déjeuner
- Débrief collectif. Proposer cette prestation dans son offre : durée, tarif, mots pour en parler. Évaluation sur grille, clôture et remise de l'attestation

Informations complémentaires

Durée : 25 heures de formation sur 4 jours

Pré-requis :

- Aucun diplôme ni prérequis.

Public concerné : Cette formation s'adresse à : - praticiennes du massage bien-être, esthéticiennes - doulas et accompagnantes périnatales - personnes en reconversion

Tarif 940,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI) Tarif avec prise en charge par un financeur (OPCO, FAFCEA, FIF PL, AGEFICE, ANFH…). Formation exonérée de TVA : prix net. Comprend 4 h d'e-learning et 21 h de présentiel ; matériel et support écrit fournis.