



MASSAGE DRAIN'ENERGY

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE BIEN-ETRE ALLIANT
LEGERETE, ENERGIE ET PRECISION

Le **massage Drain'Energy** est une méthode de drainage lymphatique bien-être, douce et rythmée, inspirée de la **technique Vodder** et enrichie par la **stimulation des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise**. Il vise à **activer la circulation lymphatique, désengorger les tissus, et rééquilibrer l'énergie du corps**.

Un massage profond et fluide, qui associe **l'efficacité du drainage lymphatique** à la **sagesse énergétique orientale**, pour un soin à la fois **préventif et régénérant**.



👉 Au programme :

- Comprendre le **fonctionnement du système lymphatique**
- Apprentissage des **manceuvres spécifiques** de Drain'Energy et des **principaux méridiens utilisés**
- Construction d'un **protocole complet** alliant drainage et approche énergétique
- **Conseils d'accompagnement** pour favoriser une sensation de légèreté et de bien-être

👉 Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation

👉 [Voir le CV de la formatrice](#)

👉 Mise à disposition du matériel

- Vous devrez cependant munir les participants d'un **galet de cohérence** cardiaque, **obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation. **Recommandation** : 1 galet pour 2 participants. **Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant** : <https://www.ags-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

👉 Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation

👉 **Remise d'un certificat de réalisation à chaque participant en fin de formation**

👉 **Tarif de la formation** : 1000€ pour un groupe de **2 à 6 participants maximum** (Possibilité de prise en charge par l'ANFH)

👉 **Horaires des jours de formations** : 9h-12h15 / 13h-16h45

👉 **Lieu des formations** : Au sein de votre établissement

👉 **Dates de formation et modalités d'accès** : Voir calendrier et CGV

👉 **Handicap** : Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

Les + de cette technique en établissement de santé :

- ✓ Réduction des œdèmes
- ✓ Amélioration de la cicatrisation
- ✓ Renforcement du système immunitaire
- ✓ Soulagement de la douleur (fibromyalgie, douleurs chroniques)
- ✓ Effet relaxant et anxiolitique
- ✓ Soutien émotionnel
- ✓ Soins non médicamenteux
- ✓ Amélioration du confort du patient

👉 **Durée** : 2 jours/14 heures

👉 Objectifs :

- Comprendre les **fondements du système lymphatique et énergétique**
- Maîtriser les **manceuvres spécifiques du drainage selon Vodder**
- Travailler en lien avec les **méridiens pour une action complète et holistique**
- Proposer un soin à la fois **détoxifiant, apaisant et revitalisant**

👉 Pour qui ?

- Praticiens bien-être et/ou énergétiques
- Professionnels de santé

👉 Prérequis

- Être praticien bien-être confirmé(e) **ou** Professionnel de santé

Pourquoi choisir la méthode Drain'Energy ?

Le Drain'Energy est bien plus qu'un simple drainage lymphatique bien-être. Cette méthode originale associe la douceur et l'efficacité des techniques de drainage inspirées de la méthode Vodder aux principes énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise, pour offrir un massage complet, harmonisant et profondément revitalisant.

Grâce à cette approche globale, les participants apprendront à stimuler la circulation lymphatique, favoriser l'élimination des toxines, soutenir les capacités naturelles de l'organisme et rééquilibrer la circulation énergétique.

Le résultat est un soin particulièrement apprécié pour la sensation de légèreté, de détente profonde et de mieux-être durable qu'il procure.

Pourquoi l'apprendre avec Zen Attitude ?

En premier lieu, parce que le massage Drain'Energy est une méthode unique créée par Geneviève, fondatrice de Zen Attitude. **Aucun autre organisme de formation ne transmet cette méthode précise aujourd'hui.**

Ensuite, parce que chez Zen Attitude, chaque formation est conçue pour transmettre bien plus qu'un protocole.

Chaque apprenant comprend les gestes, développe la qualité de son toucher et adapte sa pratique aux besoins de chaque personne.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, chaque apprenant progresse pas à pas jusqu'à maîtriser la technique avec confiance.

Parce qu'un bon praticien ne se contente pas de reproduire des gestes : il comprend ce qu'il fait, pourquoi il le fait et comment l'adapter.

De plus, je suis convaincue que la qualité d'un massage dépend autant de la technique que de la présence du praticien.

C'est pourquoi mes protocoles intègrent des exercices de cohérence cardiaque. Cette technique reconnue pour ses effets sur l'équilibre du système nerveux autonome, favorise la régulation du stress, améliore la concentration et contribue à une meilleure qualité de présence.

Intégrée aux formations, elle prépare le professionnel à aborder chaque massage dans un état de disponibilité et de sérénité.

Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à intégrer la cohérence cardiaque à ses protocoles. Cela donne une valeur ajoutée aux massages et fait la différence entre un simple massage et un véritable accompagnement du bien-être des patients et résidents.

En résumé, chez Zen Attitude, on n'apprend pas seulement une technique de massage : on développe un savoir-faire, une qualité de toucher et une compréhension du corps qui feront durablement la différence dans sa pratique professionnelle.

Les points forts de la formation

➤ Une méthode exclusive et originale

Drain'Energy est une méthode qui associe les bienfaits reconnus du drainage lymphatique bien-être à une approche énergétique inspirée des méridiens de la médecine traditionnelle chinoise.

Cette complémentarité permet de proposer un soin global qui agit à la fois sur le corps, la circulation et l'équilibre énergétique.

➤ Une formation résolument pratique

Après une présentation des bases théoriques indispensables, la majeure partie de la formation est consacrée à la pratique. Les participants apprendront progressivement chaque manœuvre avant de les intégrer dans un protocole complet grâce à de nombreux exercices et mises en situation.

➤ Une approche accessible et progressive

La formation a été conçue pour permettre à chaque participant d'acquérir les gestes avec confiance. Chaque étape est expliquée, démontrée puis mise en pratique afin de favoriser un apprentissage durable, quel que soit le niveau d'expérience de chacun.

➤ Une technique immédiatement applicable

À l'issue des deux journées, les participants disposeront d'un protocole complet qu'ils pourront intégrer rapidement à leur activité professionnelle afin d'enrichir leur prise en charge, de favoriser le bien-être et le confort des patients ou des résidents, mais également de proposer un temps de récupération et de détente aux professionnels de santé, contribuant ainsi à une démarche globale de qualité de vie au travail.

➤ Une méthode qui répond aux attentes actuelles

Les établissements de santé sont aujourd'hui de plus en plus attentifs aux approches complémentaires favorisant le confort, le bien-être et la qualité de vie des patients ou des résidents, tout en contribuant à la qualité de vie au travail des professionnels. Le Drain'Energy s'inscrit pleinement dans cette démarche.

Les compétences acquises lors de cette formation

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- ✓ Comprendre le fonctionnement du système lymphatique et son rôle dans l'équilibre de l'organisme.
- ✓ Réaliser un protocole complet de Drain'Energy, dans le respect des bonnes pratiques et des limites de leur champ de compétences.
- ✓ Adapter leur toucher afin de favoriser la circulation lymphatique tout en respectant la sensibilité et les besoins de chaque patient ou résident.
- ✓ Associer les principes énergétiques aux techniques de drainage pour proposer une approche globale, complémentaire aux pratiques de bien-être.
- ✓ Contribuer au confort, à la détente et au mieux-être des patients ou des résidents dans le cadre d'un accompagnement non médicamenteux.
- ✓ Utiliser cette technique comme un outil favorisant également la récupération, la détente et la qualité de vie au travail des professionnels de santé.

Quelques retours d'expérience

Les clientes ayant suivi la formation en 2026 témoignent de sa qualité, de son évolution et de son amélioration depuis 2025.

Ce qu'en ont pensé les clientes :



Ophélie 5/5 sur Google

La formation Drain'Energy est très riche et complète. Geneviève est très professionnelle et une belle personne. Je recommande ses formations et je referai avec plaisir !
Merci

« Très bonne formation, très complète et très bien expliquée. On se sent en confiance pour le pratiquer. »

Évaluation de la formation (moyenne depuis janvier 2026)

- Satisfaction globale : **3.89/4 → 97.13%**
- Recommandation : **4/4 → 100%**

Parce que chaque établissement est unique et possède ses propres enjeux, je privilégie un premier échange par téléphone ou en visioconférence avant toute inscription.

Cet entretien nous permettra d'identifier vos besoins, de comprendre vos objectifs et de prendre en compte les spécificités de votre organisation.

Nous construirons ainsi ensemble un projet de formation parfaitement adapté à votre établissement.

Choisissez le mode d'échange qui vous convient le mieux :

Echanger par téléphone

Planifier une visioconférence