



Zen Attitude
Formations

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 une prestation à la fois **préventive et régénérante**.



👉 **Durée** : 2 jours/14 heures

👉 **Objectifs** :

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

👉 **Pour qui ?**

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

👉 **Prérequis**

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

👉 **Au programme** :

- Comprendre le **fonctionnement du système lymphatique**
- Apprentissage des **manœuvres 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 vous munir d'un **galet de cohérence** cardiaque, **obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation. 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 en fin de formation**

👉 **Tarif de la formation** : Professionnels – Possibilité de prise en charge partielle (pas de CPF) **700€*** ; Entreprises : **1000€ pour un groupe de 2 à 6 personnes**

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

👉 **Lieu des formations** : [4, rue Saint André 30210 REMOULINS](#) ou en entreprise

👉 **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.

* Voir Conditions Générales de Vente sur www.zen-attitude-formations.com

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, vous apprendrez 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 massage 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.

Vous apprenez à comprendre les gestes, à développer la qualité de votre toucher et à adapter votre pratique aux besoins de chaque personne.

Grâce à une pédagogie basée sur la démonstration, la pratique intensive et un accompagnement personnalisé, vous progressez 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, permettant de se recentrer, d'apaiser le mental (aussi bien du praticien que de la personne massée) et de développer une qualité de présence avant le massage.

Cette préparation favorise un toucher plus conscient, plus fluide et plus harmonieux, pour le bénéfice du praticien comme de la personne massée.

Zen Attitude est l'un des rares organismes de formation à proposer l'intégration de cohérence cardiaque à vos prestations. Cela donne une valeur ajoutée à vos massages et fait la différence entre une simple prestation massage et un véritable accompagnement du bien-être de vos clients(es).

En résumé, chez Zen Attitude, vous n'apprenez pas seulement une technique de massage : vous développez un savoir-faire, une qualité de toucher et une compréhension du corps qui feront durablement la différence dans votre 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 une prestation globale 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. Vous apprenez 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 votre niveau d'expérience.

➤ Une technique immédiatement applicable

À l'issue des deux journées, vous disposez d'un protocole complet que vous pouvez intégrer rapidement à votre activité professionnelle afin d'élargir votre offre de prestations.

➤ Une méthode qui répond aux attentes actuelles

Les personnes recherchent aujourd'hui des massages favorisant à la fois la détente, la légèreté, le bien-être global et la prévention.

Le Drain'Energy répond pleinement à cette demande en proposant une approche douce, naturelle et profondément ressourçante.

Ce que cette formation va vous permettre

À l'issue de votre formation, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre le fonctionnement du système lymphatique.
- ✓ Réaliser un protocole complet de Drain'Energy.
- ✓ Adapter votre toucher afin de respecter les tissus et favoriser la circulation lymphatique.
- ✓ Associer les principes énergétiques aux techniques de drainage pour proposer un massage global.
- ✓ Accompagner vos clients dans une démarche de mieux-être, de récupération et de détente profonde.
- ✓ Intégrer une prestation différenciante à votre activité professionnelle.

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 qu'une formation de qualité commence par une rencontre, avant toute inscription je prends le temps d'échanger personnellement avec chaque futur participant lors d'un entretien en visioconférence.

Ce temps d'échange nous permettra de faire connaissance, d'évoquer votre projet professionnel, de répondre à toutes vos questions et de vérifier ensemble que cette formation est pleinement adaptée à vos attentes.

Vous pourrez ensuite vous engager en toute confiance, avec une vision claire de votre futur parcours.

[Je réserve mon entretien](#)