



Mis à jour le 24 janvier 2026

Stéphanie SILVESTRE

SIRET 535 262 547 00040 - Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83
auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Représenté par Stéphanie SILVESTRE, gérante et formatrice en massage bien-être

« Massage drainant avec ventouses »

Programme



PRESENTATION GENERALE

Avec le massage drainant avec ventouses, vous découvrirez pourquoi et comment drainer le corps avec ventouses.

OBJECTIFS ET COMPETENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage
- Accueillir et accompagner les clients, savoir compléter une fiche de renseignement
- Maîtriser les indications et contre indications du Massage drainant
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent, et être à l'écoute de son client
- Elaborer un protocole dans un temps défini

Public	Durée	Horaires	Lieu
Tout public	Total : 6 jours = 48 heures Soit 6 jours de 8 heures	De 9h à 18h pause repas d'1 heure	334 av François Villon 83700 St Raphaël

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

DUREE

6 jours de 8h chacun, soit 48h de formation

TARIF avec demande Prise en charge :

35 euros de l'heure soit 1680 euros pour les 48h de formation en présentiel

Déplacement en entreprise sur devis, nous contacter

PRE-REQUIS

Aucun prérequis pour cette formation

MODALITES ET ACCESSIBILITE

Accessibilité aux personnes en situation de handicap, nous consulter

MOYENS PEDAGOGIQUES

1/ Modalités et méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théoriques
- Exercices pratiques

2/ Moyens pédagogiques :

- Support de cours théorique et pratique avec dessins, remis en début de formation, avec le détail de chaque mouvement
- En fin de formation accès aux vidéos des différentes manœuvres vu lors de la formation
- Salle de formation disposant tables de massage, planches anatomiques et énergétiques
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Alternance entre théorie et pratique
- Démonstration des différentes manœuvres
- Démonstration sur les postures durant la pratique
- Débriefing : Questions/Réponses
- Feedback

MOYEN HUMAINS : FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS

Stéphanie SILVESTRE a été formée aux massages et énergétiques depuis 2009, au Drainant Lympho Énergétique avec Françoise Cernelutto en 2014, au Massage Cupping en 2020 à Belgentier (83) et en 2021 au Massage Cupping niv 1 et 2 avec Sylvie et Doug Grosjean-Rasmusson.

Stéphanie SILVESTRE est massothérapeute et accompagnatrice dans le mieux être depuis 2011.

Elle enseigne le Qi Gong depuis 2012 et donne des formations Chi Nei Tsang depuis 2015 et en massage drainant avec ventouses depuis 2025.

DATE(S) ET DELAI D'ACCES DE LA FORMATION

Les dates des formations sont planifiées dans le calendrier mis en ligne sur le site internet.

Les délais d'accès aux formations sont en fonction des besoins et des attentes du stagiaire ainsi que des places restantes. Et également en fonction de l'OPCA s'il y a une demande de prise en charge afin de respecter le délai de dépôt du dossier avant le début de la formation.

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation remis au stagiaire

EVALUATION DE L'ACTION – QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour connaître les objectifs ainsi que le niveau, les potentielles contre-indications, afin de pouvoir adapter la formation.

Après la formation :

- Evaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances par QCM
- Evaluation portant sur la pratique : Mise en situation d'une séance de massage
- Questionnaire d'évaluation par le formateur
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid par le stagiaire

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

CONTENU DE LA FORMATION

1^{er} jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table présentation et objectif pour chacun de se former à ce massage
- 10h00 - 12h00 : histoire du massage drainant, son utilité et spécificité
les bienfaits et contres indications
- 12h00 - 12h30 : préparation et positionnement client sur la table de massage
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : les différentes ventouses et leur utilisation
1^{ère} étape du massage, prise de contact avec le corps à masser
explications, démonstrations et pratique en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

2ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : qualité du lieu d'intervention
anatomie
- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : apprentissage et découverte des zones du dos et de la nuque
explications, démonstrations des différentes manœuvres de massage et pratique en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

3ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : attitude et tenue du praticien
déroulement d'une séance
- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : apprentissage et découverte des membres inférieurs arrière et avant
explications, démonstrations des différentes manœuvres de massage et pratique en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

4ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : en fonction du type de peau adapter les manœuvres
entretien verbal avant une séance
- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : apprentissage et découverte du ventre et des bras
explications, démonstrations des différentes manœuvres de massage et pratique en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

5ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : entretien verbal fin de séance
- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : apprentissage et découverte du visage
explications, démonstrations des différentes manœuvres de massage et pratique en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

6ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : savoir adapter la séance au besoin
explications, démonstrations et pratique en duo

- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 14h30 : QCM pour vérifier les acquis théorique
- 14h30 - 17h00 : mise en situation pour vérifier les acquis
pratique en duo
- 17h00 - 17h30 : questionnaire de satisfaction
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

Enseignement : Chaque geste de base est montré et expliqué, puis il est ensuite travaillé par deux (l'un donne le massage, l'autre le reçoit) en alternant donneur et receveur.

CONTACT

Mme SILVESTRE Stéphanie Tél : 06 30 30 75 73

Adresse mail : silvestrestephanie83@gmail.com

Adresse pour le courrier postal : 291 avenue Général Norbert Riera – Villa Roma entrée A – 83600 Fréjus

DEBOUCHES POSSIBLES

Cette formation permet aux débutants de pouvoir débiter en tant que praticien en massage drainant avec ventouses

Un certificat de réalisation est remis suite aux vérifications des acquis théoriques et pratiques en fin de session.

Permet aux praticiens en massage bien-être d'avoir un massage drainant avec ventouses.

Le massage drainant avec ventouses 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 traitement ou un suivi médical.