

*Pour tout renseignement, inscription ou prise de rendez-vous  
en Drainage Lymphatique*

*Christiane Pallen  
+32 479 37 96 59  
christiane@ressourcements.be*

*Centre Ressourcements asbl - Ecole Belge de Thérapie et Pratiques Psycho-Corporelles  
☒ Welriekendedreef 45 - B-3090 Overijse • ☎ +32 2 657 65 37 • ☎ +32 2 657 75 47  
✉ info@ressourcements.be • 🌐 www.ressourcements.be*



Formations certifiantes  
en **Drainage**  
**Lymphatique**

**NOUVEAU  
PROGRAMME  
2011-2012**

**Accueillir sa douceur et amplifier son intériorité**

**Formation professionnelle certifiante en 78h**



**Conférence  
Mardi 18/10/11 à 20h  
Entrée gratuite - Sur réservation**



## ORIGINE DU DRAINAGE LYMPHATIQUE

---

Connu intuitivement depuis l'Antiquité, le Drainage Lymphatique fut réactualisé et affiné par le Docteur Emile Vodder au XIXe siècle.

Technique de massage douce, prophylactique et curative, il est appliqué sur les zones du corps où se situent les chaînes de ganglions et les vaisseaux lymphatiques.

## APPORTS SPÉCIFIQUES DU DRAINAGE LYMPHATIQUE

---

Une pratique régulière du Drainage Lymphatique peut aider à la personne sur différents aspects d'elle-même.

D'une part, la pratique favorisera sur un niveau physiologique, aux diminutions des oedèmes, à la stimulation de la circulation lymphatique, au renforcement du système immunitaire, à un renforcement des défenses immunitaires, à la régénération des tissus, au transport des lipides et des protéines, à l'élimination des toxines et des déchets vers le foie et les reins.

D'autre part, la pratique favorisera aussi sur un niveau de bien être en apportant une détente corporelle, une diminution de la nervosité, un regain de centrage et d'intériorité et qui agira ainsi sur l'état d'esprit de la personne.

Il est important dans tout accompagnement de la personne, de tenir compte du contexte de la situation qu'elle souhaite améliorer, afin de l'aider dans l'efficacité des résultats tant dans la profondeur et que la durée.



## TÉMOIGNAGES D'ÉLÈVES ET DE CONSULTANTS

---

La pratique du Drainage Lymphatique m'apporte à chaque fois un moment de bonheur où je me retrouve au profond de mon intimité dans un état de détente et de chaleur.

Danielle - 56 ans

La pratique du Drainage Lymphatique m'aide à chaque fois que j'en reçois à accélérer l'élimination des urines, et je me sens comme épurée, dans la légèreté, avec une plus grande fluidité dans la circulation d'énergie dans les jours qui suivent.

Marie - 42 ans

Je me réjouis avant chaque séance de Drainage Lymphatique que je reçois, je m'y prépare dès la veille par un bon bain afin de préparer mon corps à la détente pour pouvoir bénéficier des bienfaits de ces manœuvres toutes douces et subtiles.

Françoise - 38 ans

La pratique du Drainage Lymphatique m'a aidé à prendre conscience que je me dispersais rapidement. Aimant faire plein de choses dans la vie, j'ai appris progressivement à m'intérioriser davantage dans chacune des choses auxquelles je participe.

Luc - 44 ans

## PRATICIENS CERTIFIÉS EN DRAINAGE LYMPHATIQUE

---

Le Drainage Lymphatique est pratiqué au Centre Ressourcements à Overijse par Christiane Pallen. Une liste de Praticiens Certifiés par le Centre Ressourcements en Drainage Lymphatique est disponible sur simple demande.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

---

Le nombre s'élève à maximum 10 personnes. Ce nombre permet ainsi de préserver une qualité relationnelle entre la formatrice et les participants ainsi qu'un suivi plus personnalisé de chacun dans son évolution de la pratique.

## PUBLIC CONCERNÉ PAR LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

---

Les consultations en Drainage lymphatique s'adressent à toute personne en recherche d'un moment de douceur et d'intériorité pour apaiser et recentrer son être, qui serait souvent sollicité à de multiples exigences dans la vie du quotidien, ou pour toute personne ayant des soucis au niveau de sa circulation sanguine ou lymphatique.

Une pratique régulière peut amener la personne à se sensibiliser à l'écoute des messages de son corps et de ses sensations.

Elle peut donner ainsi la possibilité d'être plus proche de ses véritables émotions, de se permettre de les conscientiser et de les apprivoiser. Ces qualités développées lui permettent d'aller vers sa joie naturelle et sa douceur spontanée.

Le parcours l'amène à plus de respect d'elle-même et plus de fidélité dans la réalisation de ses besoins et ses envies.

## COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE INDIVIDUELLE

---

Les premières séances consistent à l'ouverture des zones ganglionnaires pour relancer la circulation lymphatique. Ensuite, le travail peut être orienté plus spécifiquement sur différentes parties du corps en fonction des besoins de la personne.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

La formation comprend une partie théorique et une partie pratique.

La partie théorique est présentée en association avec la partie pratique à chacun des cours.

La partie théorique comprend l'apprentissage :

- La présentation de l'historique de la technique
- des connaissances anatomiques (fonctionnement, somatisations) de la circulation de la lymphe, des zones ganglionnaires d'ouverture de la face ventrale et des différentes parties du corps travaillé
- de la symbolique reliée au système lymphatique ainsi qu'à chaque partie du corps travaillé
- de l'hygiène de vie nécessaire (physique, émotionnel, mental) à un fonctionnement harmonieux du système lymphatique

La partie pratique comprend l'apprentissage :

- des manœuvres d'ouverture des zones ganglionnaires de la face ventrale (bases antérieures, creux axillaires, abdomen, creux inguinaux, triangle de Scarpa, creux poplités, tendon d'Achille, mère de la lymphe)
- des manœuvres existantes pour chacune des parties du corps. Face ventrale : visage, thorax, bras, mains, abdomen, jambes. Face dorsale : crâne, nuque, dos, lombes, hanches, fessiers, jambes.
- de la structure d'une séance de Drainage Lymphatique en fonction des besoins de la personne
- de l'auto massage des zones ganglionnaires d'ouverture de la face ventrale et du visage

Toute partie pratique sera précédée d'exercices énergétiques afin d'amplifier la qualité de présence de l'élève (centrage, concentration, respiration, position du corps...)

## PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

---

La formation en Drainage lymphatique s'adresse aux personnes intéressées pour une découverte personnelle ou aux personnes qui souhaitent enrichir leur pratique professionnelle (thérapeutes, esthéticiennes, kinésithérapeutes).

**Christiane Pallen**

Institutrice maternelle depuis 1981, elle découvre le Massage Synergétique® en 1995. C'est pour elle, d'une part, le début d'un parcours de développement personnel, et d'autre part, les joies de découvrir un nouveau loisir, de nouvelles rencontres et de nouvelles qualités d'échange dans ses relations. Elle participe ainsi pendant deux ans, avec passion et assiduité, aux formations de Réflexologie plantaire, de Drainage lymphatique et du Shantala, qu'elle enseigne depuis 12 ans au sein du Centre Ressourcements.

En 2000, elle s'élance dans la toute première formation en Thérapie Psycho-Corporelle Evolutive® donnée par Joëlle Thirionet et devient Praticienne certifiée en TPCE® en 2004 après un long et intense parcours à la découverte des profondeurs de son être. Cette formation l'amène encore à amplifier sa qualité de vie personnelle et à bénéficier d'outils complémentaires pour sa pratique tant dans ses formations de massage que dans ses consultations.

---

**LA FORMATION EN DRAINAGE LYMPHATIQUE**

La formation comprend 80h : 78h de cours collectifs et 2h de séance individuelle prévues pour le passage du testing final qui comporte une partie théorique et une partie pratique.

En dehors des cours collectifs, le participant aura à remplir un contrat en donnant 10 séances et en recevant 10 séances, ceci, en collaboration, avec les participants de la formation, ou en contactant des personnes extérieures.

Pour passer le testing final, il aura donc besoin d'avoir au total 10 séances reçues et 10 séances données.

A l'issue de chacune de ces étapes, et après avoir réussi son testing final, le participant devient praticien officiel certifié par le Centre Ressourcements.

Chaque journée sera composée de moments théoriques et pratiques, de moments d'assise, d'intériorité, de pratiques énergétiques et de partages des élèves.

La formatrice organisera à chaque nouvelle journée de cours des moments d'auto évaluation par les élèves sur leur progression tant dans la théorie que dans la pratique et sur leur qualité d présence. Ces auto évaluations se feront par des approches verbales ou corporelles, en individuel ou en groupe. Ces « auto évaluations » permettent ainsi à l'élève de constater régulièrement où les apprentissages sont aisés pour lui ou, là où les apprentissages nécessitent de comprendre ce qui le mènent à une difficulté et à chercher une ou des ressources pour la dépasser.

La formatrice conseille pour une évolution harmonieuse de l'intégration de la technique, que l'élève ait pu recevoir et donner la matière apprise à chaque cours dans l'intervalle de ceux-ci.

---

**CADRE DE FONCTIONNEMENT**

La formatrice conçoit l'évolution de la formation dans un esprit d'empathie et de légèreté, ceci dans un climat de profondeur et de douceur, pour permettre à chaque élève présent de bénéficier de ses apprentissages dans une ambiance chaleureuse et de confiance.

L'élève a droit à s'absenter à une journée maximum parmi les 13 journées de la formation en dehors des 2 journées de révisions (21/5 - 18/6/11).

Si l'élève devait s'absenter plus d'une journée, il est tenu de prendre une heure de cours de rattrapage par journée d'absence. Cette heure de rattrapage s'élève à 40 € et si possible avant le cours suivant.

---

**DATES ET PRIX DE LA FORMATION**

13 journées de 10 heures à 17 heures = 78 heures de cours collectifs  
3-10-17-24/3 - 21-28/4 - 5-12-26/5 - 2-9-16-23/6/12

**Conférence**

Mardi 18/10/11 à 20h

**Prix**

792 € (testing inclus)