

## ***Programme de formation : Initiation à la réflexologie plantaire***

**Durée** : 2 jours, soit 14 heures de cours.

### **Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?**

Tout notre corps se trouve projeté sur nos pieds : à chaque zone réflexe correspond un membre, un organe ou une glande. L'activation des nombreuses terminaisons nerveuses situées sous les pieds permet de lever de nombreux blocages, de traiter certaines affections courantes.

Considérée comme une médecine douce, la réflexologie plantaire permet de repérer les tensions du corps et autres dysfonctionnements puis de les travailler pour rééquilibrer l'ensemble de l'organisme.

### **Public visé**

La formation s'adresse aux personnes voulant proposer leurs services dans un cadre personnel ou professionnel.

### **Conditions pour suivre la formation**

Pour suivre la formation il n'y a pas de prérequis exigés.

### **Objectifs de la formation**

Apprendre la pratique d'une séance de réflexologie plantaire :

- Apprendre un protocole de base complet de 50 minutes.
- Apprendre les différentes techniques de travail et d'accueil.
- Repérer les points douloureux en fonction de la cartographie des pieds.
- Être apte à proposer la prestation dans un cadre professionnel.

### **Moyens pédagogiques et techniques**

Les parties théoriques sont projetées sur écran.

Pratique en binôme sur transat ou table de massage.

Les manœuvres sont corrigées au fur et à mesure de l'apprentissage.

### **Documents et supports**

Le stagiaire reçoit un support de cours.

## PROGRAMME DETAILLE

### Premier jour :

- Présentation du formateur et du centre de formation
- Présentation des stagiaires
- Présentation du déroulement du stage
- Tenue et déontologie du praticien
- Les bonnes conditions de réalisation d'une séance (contre-indications, matériel, ...)
- Historique, définition et mode de fonctionnement de la réflexologie
- Rappels anatomiques
- Apprentissage des différentes techniques de travail
- Début de l'apprentissage du protocole avec repérage des textures zonales.

### Deuxième jour :

- Suite et fin de l'apprentissage du protocole avec repérage des textures zonales
- La fiche de bilan et le suivi du client, les limites et la fréquence des séances.

### Programme fin de stage :

- Examen sur le protocole (évaluation pratique)
- Evaluation écrite sur les parties théoriques de l'apprentissage
- Questionnaire de satisfaction sur vos journées de formation
- Débriefing de la journée formation, conseils sur la façon de travailler après la formation pour en profiter au mieux
- Remise des certificats de stage