

# FORMATION D'INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire permet de soulager la personne en traitant les différents déséquilibres du corps humain, grâce à des pressions manuelles exercées sur certaines zones des pieds. Ces zones, ou « points réflexes », sont en relation avec les différents organes du corps, suivant une cartographie précise. La réflexologie est ainsi un véritable toucher de santé qui prend en compte le corps dans sa globalité.

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

### Déroulement

La formation comprend 2 journées ; Pendant ces 2 journées :

Cette formation permet d'acquérir toutes les bases nécessaires à la pratique de la réflexologie en cabinet ou à domicile. Le nombre de stagiaires est de 6 à 10 par session pour une qualité de travail et un suivi personnalisé. La part accordée aux exercices pratiques est importante.

Les stagiaires peuvent ainsi mettre en application les soins de réflexologie sur leurs patients ou leurs proches dès la fin du stage.

Un certificat de praticien en réflexologie est remis à l'issue de la formation après des évaluations théoriques et pratiques. ***Cette formation courte n'est évidemment pas équivalente à une formation de réflexologue qui intègre beaucoup plus de théorie notamment. Elle a été conçue plutôt pour apporter à des professionnels du bien-être un outil supplémentaire. Néanmoins, sous réserve d'une pratique importante (multiplier les entraînements), vous pouvez acquérir suffisamment d'expérience pour une pratique professionnelle. L'essentiel est d'être compétent et responsable dans son activité, c'est avant tout cela qui vous donne le droit d'exercer.***

Un fascicule sera fourni à chaque participant en fin de stage.

## PRÉSENTATION

### Jour 1

- Historique, mécanisme, intérêts, limites et contre-indications de la réflexologie.
- Prise de contact avec le pied, mobilisation de la cheville et des articulations.
- Positionnement et confort du masseur : position assise, technique du transfert du poids du corps pour ajuster la pression utilisée.
- Théorie :
  - le quadrillage de la cartographie des pieds,
  - l'anatomie osseuse du pied,

– les zones réflexes et les différents systèmes du corps humain, approche des différents points réflexes en relation avec les systèmes correspondants : système nerveux, endocrinien, ORL, digestif, urinaire, génital, lymphatique, ostéo-musculaire.

• Mise en pratique :

Apprentissage et pratique du toucher réflexologique et des mouvements de relaxation

## **Jour 2**

**Localisation et traitement des zones-réflexes système par système**

- Déroulement et mise en application d'une séance complète de réflexologie
  - démonstration et échanges lors de séances en binôme donneur / receveur ;
  - puis en trinôme : donneur / receveur / observateur ;
  - final avec le moulage du pied dans la serviette.

**TARIF : 350 € les 2 jours**