

FORMATION :
« RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DE BASE »

PUBLIC : Toutes personnes intéressées par les techniques naturelles de santé ainsi que les professionnels de santé et du bien-être.

PRÉREQUIS : Non, sous réserve de pouvoir physiquement ou émotionnellement donner et recevoir l'enseignement théorique et pratique sur les trois jours.

DURÉE : 3 jours soit 24h

DATES OU PÉRIODE : DU 3.4.5 MARS 2023

HORAIRES : De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 2
- Maximum : 8 exceptionnel 10

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

LIEU :

« 6 ZA L es ANSANGES - 25700 MATHAY »

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03.81.90.48.43

FORMATEUR : Mme REGNIER AGNES 06.62.96.99.27

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

OBJECTIF DE LA FORMATION : De par la réflexologie plantaire c'est permettre à la personne, un retour à l'équilibre intérieur en réduisant tout d'abord l'état de tension et ainsi favoriser la relaxation qui est la base de notre bien-être. Cela peut être aussi un lien avec l'émotionnel.

Revoir les différents protocoles, les perfectionner et les adapter en fonction de différents symptômes observés, à titre de rééquilibrage.

- **Dans un cadre personnel** : Cette formation permet de pratiquer une réflexologie plantaire de bien-être personnalisée sur ses proches.
- **Dans un cadre professionnel** : Cette formation permet aux praticiens et thérapeutes de compléter et perfectionner leur savoir-faire en proposant une prestation alliant bien-être et toucher de santé, en rééquilibrant de par la réflexologie, certains symptômes. Ce qui ne remplace pas un avis médical selon les différentes problématiques.

COMPÉTENCES VISÉES :

- Définir et mieux comprendre les différents mécanismes et les caractéristiques de la réflexologie plantaire
- Perfectionner les repérages et reconnaître les différentes zones et points réflexes
- Utiliser la technique digitale
- Identifier et distinguer les correspondances avec certains organes et fonctions, et de là être plus précis dans le choix des zones à travailler.
- Évaluer les besoins et construire une séance adaptée
- Pratiquer une séance de réflexologie plantaire, adaptée aux différents publics, dans un cadre personnel ou professionnel.

CONTENU

Descriptif du contenu de la formation : Déroulement théorie, pédagogique et pratique

En accueillant les étudiants dans une ambiance conviviale, dans le but d'une première approche autour d'une collation.

En présentation le stage et en abordant les thèmes pendant les 3 jours de la formation.

En faisant un tour de table afin de connaître les attentes de chacun.

- **Théorie :**

- Évaluation de l'historique, mécanisme, intérêts, limites et contre-indications de la réflexologie.
- Évaluation du positionnement et confort du masseur : position assise, technique du transfert du poids du corps pour ajuster la pression utilisée.
- Évaluation sur le quadrillage de la cartographie des pieds
- Évaluation sur l'anatomie osseuse du pied
- Évaluation sur le mode d'action de la réflexologie
- Évaluation dans l'approche de base et Mouvements des pieds : dans le but d'une approche de détente et bien être
- Évaluation du massage de base en réflexologie plantaire : Effleurement, traction du talon, flexion / extension, rotation et traction des chevilles, massage des malléoles, cisaillement, crochet, orteils...
- Évaluation d'une séance complète
- Évaluation des connaissances et protocole des points réflexes des différents systèmes du corps :
Plexus solaire /Diaphragme/Appareil respiratoire : nez, sinus, pharynx, larynx, trachée, poumons/Appareil urinaire: reins, vessie, urètres/Appareil digestif : bouche, estomac, duodénum, foie, vésicule biliaire, pancréas, intestin grêle, colon, appendice vermiculaire, valvule iléo-caecale, sigmoïde, rectum, anus/Système nerveux : cerveau, cervelet, moelle épinière, atlas/axis, colonne vertébrale/Système endocrinien: hypophyse, thyroïde, parathyroïdes, surrénales/Cœur/Système lymphatique: rate, appendice vermiculaire, amygdales, ganglions/Organes génitaux féminins: ovaires et trompes, utérus, vagin, seins
Organes génitaux masculins : pénis, testicules, prostate/Organe des sens : yeux, oreilles, zone d'équilibre/Colonne vertébrale : cervicale, dorsale, lombaire, sacro-iliaque, nuque, sciatique/Système articulaire : épaule, genoux, hanche.

- **Mise en pratique :**

- Démonstration et échanges lors de séances en binôme donneur / receveur
- Puis en trinôme : donneur / receveur / observateur
- Chacun va recevoir et donner au minimum 2 séances complètes de réflexologie plantaire.
- Final avec le moulage des jambes et pieds

La pédagogie se caractérise par l'alternance de phases :

- Apports théoriques transcrits sur divers documents
- Mises en pratique en binôme supervisées, précédées de la démonstration du formateur et de temps d'échanges réflexifs à partir de l'expérience
- Partage du ressenti « du donner et du recevoir »
- Un certificat de praticien « Les bases en réflexologie plantaire » sera délivré à l'apprenant. Sous réserve d'avoir réalisé 10 exercices de réflexologie plantaire évalués et retranscrits par la personne qui reçoit la réflexologie, sur une période de 1 à 5 mois.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.
- QCM

Éléments matériels :

- Mise à disposition sur grand écran des différents protocoles et autres
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.