

FORMATION :
« REFLEXOLOGIE PLANTAIRE »

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

PRÉREQUIS : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

DURÉE : 3 jours soit 21h

DATES OU PÉRIODE : À définir

HORAIRES : De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 2
- Maximum : 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 XXXX

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 : permettre 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.

Etre capable de réaliser des séances de Réflexologie adaptées à la demande et aux besoins de la personne en respectant le code d'éthique de la profession.

- **Dans un cadre personnel** : Cette formation permet de pratiquer une réflexologie plantaire de bien-être sur ses proches.

- **Dans un cadre professionnel** : Cette formation permet aux praticiens et thérapeutes de compléter leur savoir-faire en proposant une prestation alliant bien-être et toucher de santé.

COMPÉTENCES VISÉES :

- Définir et comprendre les différents mécanismes et les caractéristiques de la réflexologie plantaire
- Repérer et reconnaître les différentes zones et points réflexes
- Utiliser la technique digitale
- Identifier et distinguer les correspondances avec certains organes et fonctions
- Evaluer les besoins et construire une séance adaptée
- Pratiquer une séance de réflexologie plantaire de base 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 :**

- Historique, mécanisme, intérêts, limites et contre-indications de la réflexologie.
- Positionnement et confort du masseur : position assise, technique du transfert du poids du corps pour ajuster la pression utilisée.
- Le quadrillage de la cartographie des pieds
- L'anatomie osseuse du pied
- Mode d'action de la réflexologie
- Approche de base et Mouvements des pieds : dans le but d'une approche de détente et bien être
- Massage de base en réflexologie plantaire : Effleurement, traction du talon, flexion / extension, rotation et traction des chevilles, massage des malléoles, cisaillement, crochet, orteils...
- Déroulement d'une séance
- 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

- Elaboration d'un protocole technique personnalisé de réflexologie

- **Mise en pratique :**

- 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

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 de la réflexologie » sera délivré au stagiaire ayant réussi son examen. Sous réserve d'avoir réaliser 5 exercices de réflexologie sur une période de 2 à 3 mois.

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

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation 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

Angélique GIRODS & José JEANBLANC – 6 ZA L es ANSANGES - 25700 MATHAY – 03.81.90.48.43

c.natuuroform@gmail.com – SIRET : 820 176 758 000 28 - [NDA : 27 25 032 27 25](#) – APE : 8959 A

- 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.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- 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.