



# RÉFLEXOLOGIE AMINCISSANTE - DRAINANTE

## Modalités pédagogiques

**Durée :** 7 heures, 1 jour

**Horaires :** Voir convention

**Lieu :** Voir convention

**Participants :** 2 minimum – 4 maximum

**Dates :** Voir convention

**Niveau :** Débutant

## Présentation de la formation

La réflexologie amincissante et drainante est une technique manuelle de bien-être pour toute personne qui souhaite conserver son harmonie corporelle ou entreprendre un parcours d'amincissement.

Le toucher permet de retrouver des sensations agréables. Les techniques de réflexologie, outre la grande relaxation qu'elles procurent, facilitent l'élimination des masses graisseuses et des déchets du métabolisme.

Elle consiste en un massage de la tête, des membres supérieurs et inférieurs à l'aide de techniques telles que les pressions, lissages et brossages pour stimuler les zones réflexes.

## Objectifs de fin de formation

A l'issue de la formation le stagiaire est capable de :

- Réaliser un protocole de 50 minutes de réflexologie amincissante et drainante
- Déterminer les besoins, souhaits et confort de son patient
- Maîtriser les différentes techniques propres à ce massage
- Localiser et donc agir de manière adéquate sur chaque zone réflexe
- Mettre en œuvre un accompagnement spécifique des personnes en difficulté pondérale

## Public visé et Pré requis

Public visé :

Personnel médical et toute personne souhaitant se familiariser avec la réflexologie amincissante et drainante

Pré requis :

Bonne maîtrise de la langue française. Une expérience dans le bien-être est un plus.

## Objectifs et contenus pédagogiques par demi-journée

### JOUR 1

Matin

#### Présentation théorique de la réflexologie amincissante et drainante

- Intérêts
- Usages
- Spécificités

CORINE FORMATIONS

Mail : [reflexologie.corine@orange.fr](mailto:reflexologie.corine@orange.fr) - Tél : 06 73 76 85 51

[www.corine-reflexologue.com](http://www.corine-reflexologue.com)

SIRET : 78930446600046



- Indications
- Contre-indications

### **Présentation des produits utilisés pour les massages**

- Huiles aux vertus amincissantes et drainantes
- Crèmes aux vertus amincissantes et drainantes
- Senteurs

### **Présentation des appareils pouvant être utilisés pour compléter les massages**

### **Installation de la personne et ambiance générale**

### **Démonstration du protocole complet sur modèle par la formatrice**

#### *Mise en pratique*

Premiers apprentissages du protocole décomposé en trois parties : la tête, les membres supérieurs et inférieurs

Après-midi

### **Révision et pratique de la technique du protocole complet**

### **Théorie sur les correspondances organiques de la tête et des membres supérieurs et inférieurs**

- Zones réflexes
- Étude de la cartographie des zones

#### *Mise en pratique*

Entraînement et révision du protocole complet

### **Réajustement**

### **Entraînement**

#### *Mise en situation*

Réalisation d'un protocole de 50 minutes de réflexologie amincissante et drainante

## **Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre**

**Moyens pédagogiques :** La formation alternera théorie et pratique avec des planches anatomiques de la tête et des membres inférieurs et supérieurs. À la fin de la formation un support de cours sera remis à chaque apprenant.

**Moyens techniques :** Mise à disposition d'une salle avec tables et chaises et pour les mises en situation table de massage, huiles, crèmes et serviettes.

Chaque stagiaire est invité à venir avec son matériel pour prendre des notes.

CORINE FORMATIONS

Mail : [reflexologie.corine@orange.fr](mailto:reflexologie.corine@orange.fr) - Tél : 06 73 76 85 51

[www.corine-reflexologue.com](http://www.corine-reflexologue.com)

SIRET : 78930446600046



## **Moyens d'encadrement**

**Corine JARMOSZKO**, praticienne en réflexologie plantaire, palmaire, faciale et crânienne depuis plus de 4 ans.

## **Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats**

Suivi de l'exécution :

- Feuille d'émargement par demi-journée signée par chaque stagiaire et par la formatrice
- Attestation d'assiduité individuelle
- Attestation de présence individuelle

Appréciation des résultats :

- Évaluation formative continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation