



# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

## Modalités pédagogiques

**Durée :** 18 heures, 3 jours

**Horaires :** Voir convention

**Lieu :** Voir convention

**Participants :** 2 minimum – 4 maximum

**Dates :** Voir convention

**Niveau :** Débutant

## Présentation de la formation

Selon la médecine chinoise, les pieds contiendraient une représentation miniaturisée du corps humain dont chaque terminaison nerveuse, appelée aussi zone réflexe, correspondrait à un organe ou une partie de l'organisme.

Quand un organe ou une partie du corps fonctionne mal, l'énergie est entravée, et ce blocage se répercute sur un point précis de la plante du pied.

L'objectif du réflexologue est de libérer, via des pressions exercées sur les pieds, les tensions corporelles en rétablissant la circulation de l'énergie.

## Objectifs de fin de formation

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

- Réaliser un protocole d'une heure de réflexologie plantaire
- 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

## Public visé et Pré requis

Public visé :

Personnel médical et toute personne souhaitant se familiariser avec la réflexologie plantaire

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 plantaire

- Intérêts
- Usages
- Spécificités
- Indications
- Contre-indications

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



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

- Huiles
- Crèmes
- Senteurs

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

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

### *Mise en pratique*

Premiers apprentissages de la technique de détente  
Plusieurs manipulations à apprendre

Après-midi

## **Retour sur toutes les techniques de détente**

## **Théorie sur les correspondances organiques du pied**

- Zones réflexes des pieds
- Étude de la cartographie des zones des pieds

## **Début d'apprentissage du protocole du pied**

### *Mise en pratique*

Premiers apprentissages de la technique et du protocole des pieds

## **JOUR 2**

Matin

## **Installation du matériel et de la personne**

## **Révision de la pratique**

## **Enseignement et révision des manœuvres de stimulation plantaire sur les points vitaux**

### *Mise en pratique*

Entraînement

Après-midi

## **Révision**

## **Réajustement**

## **Entraînement**



## JOUR 3

Matin

**Installation du matériel et de la personne**

**Révision et pratique de la technique complète**

Après-midi

**Entraînement du protocole complet**

**Réajustement**

*Mise en situation*

Réalisation d'un protocole d'une heure de réflexologie plantaire

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

**Moyens pédagogiques :** La formation alternera théorie et pratique avec des planches anatomiques des pieds et des ateliers d'applications. 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.

### **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

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