



RÉFLEXOLOGIE AMINCISSANTE - DRAINANTE

Modalités pédagogiques

Durée : 12 heures, 2 jours

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
- Indications

CORINE FORMATIONS

Mail : reflexologie.corine@orange.fr - Tél : 06 73 76 85 51

www.corine-reflexologue.com

SIRET : 78930446600046



- 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

Retour sur la technique concernant le haut du corps

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

- Zones réflexes
- Étude de la cartographie des zones

Mise en pratique

Entraînement sur la tête, les épaules, les bras et les mains

JOUR 2

Matin

Installation du matériel et de la personne

Révision de la partie vue la veille.

Suite de l'apprentissage du protocole : l'abdomen et les membres inférieurs.

Enseignement et révision des manœuvres sur tout le corps

Après-midi

Mise en pratique

Entraînement et révision complet du protocole

Réajustement

Mise en situation

Réalisation d'un protocole complet d'une heure trente 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.

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