

DES GESTES QUI APAISENT GRÂCE À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

STAGE PRESENTIEL

PUBLIC :

Toute personne souhaitant pratiquer une relaxation grâce à une technique naturelle dédiée au bien-être

PREREQUIS :

Être à l'aise avec ses pieds et ceux des autres.

Avoir des mains soignées et des ongles courts

Maîtrise orale et écrite de la langue française

DUREE :

2 jours (14 heures)

EFFECTIF MAXIMUM :

8 personnes

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

Formation inter : effectif minimum de 5 participants

Formation intra : dans vos locaux, calendrier fixé par le client

ACCESSIBILITE :

Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap, nous consulter

VALIDATION DE LA FORMATION :

Attestation de formation

OBJECTIFS

- Pratiquer un soin visant à détendre, relaxer, apaiser mais aussi soulager les inconforts les plus courants

METHODES / MOYENS ET SUPPORT PEDAGOGIQUE / MATERIEL

- Formation cognitive sous forme de cours interactifs
- Tour de table, recueil des attentes, apports théoriques, échanges, mises en situations
- Les apports pédagogiques seront illustrés d'exemples et de mises en pratique en binômes afin de faciliter l'intégration théorique
- **Prévoir une tenue confortable, des feutres et deux petites serviettes éponges + lingettes**
- Support de cours papier ou clé USB (diaporama, exercices...)
- Vidéoprojecteur, écran, paperboard ou tableau blanc, feutres

MODALITES D'EVALUATION

- Évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs
- Évaluation du degré de satisfaction des stagiaires via un questionnaire

RESUME DU PROGRAMME

Essentiellement basé sur la pratique, ce programme vous apprendra à prodiguer une relaxation dédiée au bien-être. Vous découvrirez l'origine et l'histoire de cette pratique, ses indications et contre-indications.

Le pied dans tous ses états : les pieds, les miroirs du corps, la composition du pied, correspondance entre les zones du pied et les différents organes.

Vous apprendrez à repérer les différentes lignes et zones permettant de réaliser votre soin.

Les techniques de travail et votre champ d'action seront abordés, ainsi que les mouvements de relaxation. Un focus sera porté sur le système nerveux et le système digestif. Vous verrez aussi les autres systèmes : Endocrinien – Génital – Cardiaque – Urinaire – Lymphatique – Sens.

Les protocoles :

- « Stress simple » - « Troubles du sommeil »
- « Migraines » « Céphalées »
- « Constipation »
- « Diarrhée »

Les temps forts : les mises en situations en binômes vous aideront à vous familiariser avec le toucher du pied et la technique de travail mais surtout à réaliser les différents protocoles de relaxation adaptés afin d'aider à soulager les inconforts les plus courants.