

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE : TECHNIQUES ET PROTOCOLES ESSENTIELS

STAGE PRESENTIEL

PUBLIC :

Professionnels de santé

PREREQUIS :

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 éventuelle des contenus et méthodes pédagogiques pour les personnes en situation de handicap ou orientation dans votre demande, nous contacter

VALIDATION DE LA FORMATION :

Attestation de formation

■ **OBJECTIFS**

- Savoir définir la réflexologie
- Connaître les contre-indications de la pratique
- Pratiquer un soin visant à détendre, relaxer, apaiser, et soulager les inconforts les plus courants
- Maîtriser les techniques de base de la réflexologie plantaire
- Identifier les zones réflexes du pied et leurs correspondances avec les organes du corps
- Appliquer des protocoles spécifiques pour des troubles courants comme le stress, les troubles du sommeil, les migraines, la constipation et la diarrhée

■ **METHODES / MOYENS ET SUPPORT PEDAGOGIQUE / MATERIEL**

- Formation cognitive sous forme de cours interactifs
- Tour de table, recueil des attentes, échanges, mises en situations par la pratique entre apprenants
- Formation théorique sur les bases à savoir
- Support de cours papier ou clé USB (diaporama, exercices...)
- Vidéoprojecteur, écran, paperboard ou tableau blanc, feutres
- Matériel fourni par la formatrice : lingettes nettoyantes, 2 tables de massage

■ **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**

Les participants apprendront l'histoire et les bases de la réflexologie, les indications et contre-indications, ainsi que la maîtrise de la technique de reptation. Ils découvriront les zones réflexes du pied et leur correspondance avec les organes et pratiqueront divers protocoles pour soulager des troubles courants comme le stress, les troubles du sommeil, les migraines et les principaux troubles digestifs.

À la fin de la formation, les participants seront capables de prodiguer des soins de réflexologie visant à détendre et à apaiser leurs patients.