



**PLAN DE FORMATION**  
**REFLEXOLOGIE PLANTAIRE DOUCE**  
**4 jours (2 modules de 2 jours)**

Les bienfaits de la réflexologie plantaire sont nombreux. C'est une technique de maintenance de la bonne santé, de détente, de confort et de mieux être. C'est un moyen pratique de lutter contre le stress.

Chaque partie du pied est en relation, par l'intermédiaire du système nerveux, avec les organes du corps, selon une topographie bien précise. Si bien qu'une stimulation d'un point réflexe du pied entraîne instantanément la stimulation de l'organe correspondant.

La réflexologie plantaire permet d'intervenir de façon efficace pour des pathologies révélant un déséquilibre interne comme les migraines, l'insomnie, le mal de dos, l'arthrite, la sinusite chronique, les règles douloureuses, les ballonnements, les sensations de lourdeur dans les jambes, la circulation...

La méthode dite « douce » permet un travail sur tout type de public : enfants, personnes âgées, femme enceintes...

#### **OBJECTIF**

- ✓ Identifier et stimuler les zones réflexes des pieds
- ✓ Connaître les techniques fondamentales : pression, rotation, chenille, massage lissant ...
- ✓ Connaître les protocoles types
- ✓ Identifier le besoin du client et personnaliser la séance
- ✓ Savoir construire une séance adaptée au receveur
- ✓ Connaître la posture du praticien

#### **MATERIEL**

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :  
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon)
- Matériel à apporter par le stagiaire :
  - 2 grandes serviettes de 70-80\*180-200 cm (ou 1 drap housse pour couvrir la table) :  
1 pour couvrir l'ensemble de votre corps et l'autre pour protéger la table dans son entièreté
  - 1 plaid pour les plus frileux
  - 1 serviette à main
  - 1 stylos pour prendre des notes

#### **PUBLIC CONCERNE**

Toute personne souhaitant apprendre cette technique.

#### **PREREQUIS NECESSAIRE**

Aucun prérequis.

# PROGRAMME DE FORMATION

## MODULE 1 : 14h

### Jour 1 : 7h

#### Théorie :

Comprendre la réflexologie plantaire :

- Histoire, les grands principes
- Indications, contre-indications, précautions
- Les zones réflexes

#### Pratique :

- Mise en condition, installation
- Prise de contact
- Les Techniques fondamentales : pression, rotation, chenille, massage lissant, effleurage métamorphique
- Protocole de détente
- Le système nerveux

### Jour 2 : 7h

- Session de questions/réponses
- Le système nerveux (suite)
- Le système digestif

## MODULE 2 : 14h

### Jour 1 : 7h

#### Théorie :

- Questions / réponses (suite au module 1)
- La préparation du praticien
- Sensibilisation aux « Mots » des pieds
- Comprendre l'effet physiologique de la réflexologie dans le corps

#### Pratique :

- Révision Module 1
- Technique avancée « Bien-être du système endocrinien »
- Zones réflexes des articulations

### Jour 2 : 7h

- Les protocoles types
- Révision de l'ensemble des zones réflexes
- Effectuer une séance complète adaptée à la personne qui reçoit

## **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- ✓ Support de cours remis lors de chaque module
- ✓ Travaux pratiques (donneur/receveur)
- ✓ Evaluation finale (Contrôle des connaissances)
- ✓ Fiche d'évaluation
- ✓ Attestation de formation

**DUREE** : 4 jours – 28h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour