



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

---

### REFLEXOLOGIE PLANTAIRE, PALMAIRE ET FACIALE

---

#### PUBLIC CONCERNE

Tous les professionnels de santé, du soin ou du bien-être

#### PRE REQUIS

Avoir des connaissances anatomiques et une pratique régulière en lien direct avec des patients.

#### DELAI D'ACCES

Un mois avant le début de la formation

#### RESUME

La réflexologie est une stimulation douce de points spécifiques, qui ont une correspondance avec les organes principaux. Grâce à son action relaxante, équilibrante et libératrice, elle fait partie des méthodes les plus efficaces pour gérer le stress, les angoisses ou les douleurs physiques. Cette méthode ancestrale est appréciée des patients par son approche douce et non intrusive.

La réflexologie plantaire ne se réduit pas à stimuler des points sur la plante des pieds pour résoudre un symptôme. Les pieds sont nos racines, notre ancrage et sont le miroir de notre santé en résonance avec les énergies de tout notre corps. L'approche de l'anatomie et la physiologie de façon analytique, globale et symbolique nous permettra de comprendre ces liens.

L'aromathérapie, adaptée à la réflexologie a pour but d'accentuer les effets des stimulations des zones réflexes, avec une connaissance des huiles essentielles par systèmes.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre aux participants :

- D'acquérir les connaissances et aptitudes pour établir une relation de confiance en utilisant le toucher comme acte de soin, selon les recommandations de la SFAP.
- De savoir observer et décoder les messages corporels non verbaux de la personne



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

souffrante (tensions, bien-être, besoins, souffrance physique ou morale, somatisation ...)

- D'utiliser de nouveaux outils : techniques spécifiques de réflexologie plantaire, palmaire et faciale (Méthode Ingham)
- De s'interroger sur ses pratiques professionnelles actuelles et d'intégrer de nouvelles méthodes de toucher aux soins
- De s'appuyer sur les bases d'une anatomie vivante et de la physiologie pour trouver les gestes justes.

### COMPETENCES ATTENDUES

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Reconnaître la douleur exprimée ou non (observation des signaux non verbaux)
- Masser une zone définie sans appréhension
- Soulager une zone douloureuse en massant la zone correspondante sur les pieds
- Détendre un patient stressé en lui proposant un massage de réflexologie
- Intégrer les huiles essentielles de bases dans un soin réflexologique
- Faire une séance complète de réflexologie plantaire, palmaire et faciale.

### **JOURNEE 1 : MATIN DE 9H A 12H30**

#### **REFLEXOLOGIE UN METIER**

#### **ANATOMIE DU PIED ET DU MEMBRE INFERIEUR**

#### **ANATOMIE DE LA MAIN ET DU MEMBRE SUPERIEUR**

#### **FORMATRICE : SYLVIE FOURNIER**

#### La réflexologie

- Métier
- Règlementation
- Les différentes compétences : savoir-être, savoir-faire

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

#### Pied et membre inférieur

- Morphologie – palpation
- Ostéologie
- Les articulations et ligaments
- Les muscles



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- La symbolique : l'ancrage
- Pathologies, lésions

### Main et membre supérieur

- Morphologie
- Les articulations et ligaments
- Les muscles
- La symbolique : la créativité
- Pathologies, lésions

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

**JOURNEE 1 : APRES-MIDI DE 14H A 17H30**  
**ANATOMIE DE LA COLONNE VERTEBRALE, CEINTURE PELVIENNE ET**  
**CEINTURE SCAPULAIRE**  
**L'APPAREIL RESPIRATOIRE ET LE SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE**  
**FORMATRICE : SYLVIE FOURNIER**

### Colonne vertébrale et ceinture pelvienne

- Posturologie
- Les articulations et ligaments
- Les muscles
- Pathologies, lésions : Arthrose et rhumatismes, douleur sciatique, ostéoporose, le lumbago, le torticolis, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite

### Système respiratoire

- Les organes des voies respiratoires supérieures
- Les organes des voies respiratoires inférieures
- Les organes intervenant dans la respiration : Poumons, diaphragme, muscles abdominaux
- Les mécanismes de la respiration
- Pathologies : Apnée du sommeil, asthme, bronchite, grippe, pneumonie

### Système cardio-vasculaire

- Le cœur
- Système sanguin



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Système lymphatique : Amygdales/ganglions du cou/citerne de Pecquet/thymus/rate /ganglions de l'aîne
- Pathologies : Accident vasculaire cérébral, excès de cholestérol, hémorroïdes, hypertension artérielle, jambes lourdes, varices

### JOURNEE 2 : MATIN DE 9H A 12H30

#### LE SYSTEME DIGESTIF

#### LE SYSTEME NERVEUX

#### LES TROUBLES DU SYSTEME LYMPHOÏDE

#### FORMATRICE : SYLVIE FOURNIER

#### Les troubles du système lymphoïde

- Lymphœdème
- Adénopathie
- Lymphome

#### Le système digestif

- Morphologie et palpation des différents organes : Estomac, foie, vésicule biliaire, intestin grêle, valvule iléo-caecale, colon
- Physiologie et mécanismes de la digestion
- Pathologies : Reflux gastro-œsophagien, ulcère de l'estomac, calculs biliaires, hépatite  
Diabète, constipation, gastro-entérite, intolérances alimentaires, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, parasitose

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

#### Le système nerveux

- Le cerveau
- Le système nerveux central : Système sympathique et parasympathique
- Le système nerveux périphérique : exemple du nerf sciatique



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Les troubles neurologiques : Troubles liés au stress, dépression, insomnie, fibromyalgie, méningite, épilepsie, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaque.

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

**JOURNEE 2 : APRES-MIDI DE 14H A 17H30**  
**LE SYSTEME ENDOCRINIEN**  
**LES ORGANES DES SENS**  
**LE SYSTEME UROGENITAL**  
**LA PRESENTATION DES 7 CENTRES ENERGETIQUES**  
**FORMATRICE : SYLVIE FOURNIER**

### Le système endocrinien

- Morphologie et palpation : Hypophyse, épiphyse, thyroïde, parathyroïdes, thymus, surrénales, pancréas, gonades
- Pathologie : Hyperthyroïdie, hypothyroïdie, diabète

### Les organes des sens

- Morphologie et palpation :
  1. Les yeux
  2. Le nez
  3. Les oreilles
  4. Bouche
  5. Peau
- Physiologie de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher
- Les troubles de la sphère ORL : Glaucome, conjonctivite, dégénérescence maculaire liée à l'âge, acouphènes et bourdonnements d'oreille, la maladie de Ménière, rhinite allergique, sinusite, angine et maux de gorge, maux de tête et migraine

### Le système urogénital

- Le système urinaire



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Morphologie et palpation
- Anatomie : Reins, vessie, uretère
- La symbolique
- Les troubles du système urinaire : Calculs rénaux et colique néphrétiques, incontinence urinaire, infection urinaire, hyperplasie bénigne de la prostate
- Le système génital
  - L'appareil génital féminin
  - L'appareil génital masculin
- Morphologie et anatomie vivante

### JOUR 3 DE 9H A 10H30

#### APPROCHE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (1<sup>ère</sup> partie)

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS, ALICE DREVET**

#### ➤ Origines et évolutions

- Présentation, définition et historique de la réflexologie plantaire
- Les zones corporelles selon le docteur Fitzgerald
- Les zones réflexes selon la méthode Ingham

#### ➤ Appréhender la réflexologie

- Projection du corps dans les pieds
- Les lignes transversales
- Zones directes et zones d'aides
- Les bienfaits, les applications et les effets
- Limites, précautions, contre-indications et réactions possibles
- Fréquence et durée des séances

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

### JOUR 3 DE 10H45 A 12H30

#### APPROCHE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (2<sup>ème</sup> partie)

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,**



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### ALICE DREVET

#### ➤ Anatomie du pied

- Morphologie
- Cambrures
- Lésions

Préparation au massage réflexologique et gestes d'hygiène

La prise en charge de la personne recevant la séance

L'aspect des pieds et interprétations

#### ➤ Les techniques du toucher réflexologique

- La reptation
- Le plié-tiré
- La rotation

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 3 DE 14H A 17H30

#### APPRENTISSAGE DE MOUVEMENTS DE RELAXATION EN BINOME

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,

### ALICE DREVET

- Prise de contact
- Relaxation des métatarses et de la cheville
- Effleurage du pied
- Rotation des orteils (Relaxation des organes des sens)
- Ouverture du pied (Relaxation de la cage thoracique)
- L'étau (Relaxation du système cardio vasculaire et respiratoire)
- Le lissage plantaire (Relaxation du système digestif)
- Rotation de la cheville (Relaxation bassin et lymphatique inférieur)
- Le lympo-calca-glissé (Relaxation du système lymphatique)

### JOUR 4 DE 9H A 10H30

#### REVISION DES MOUVEMENTS

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### ALICE DREVET

Reprise de la globalité des mouvements d'apprentissage de relaxation afin d'acquérir un automatisme.

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

### JOUR 4 DE 10H45 A 12H30

#### LOCALISATION DES POINTS SPECIFIQUES

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,

ALICE DREVET

- Le diaphragme
- Le plexus solaire
- La colonne vertébrale

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 4 DE 14H A 17H30

#### APPRENTISSAGE DE MOUVEMENTS DE RELAXATION EN BINOME

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,

ALICE DREVET

- Traction accompagnée
- Effleurage plantaire papillon
- Grande virgule (Relaxation du système digestif)
- Vague métatarso-phalangienne allongée (Relaxation poumon/thorax et organes des sens)

### JOUR 5 DE 9H A 10H30

#### ECHANGES ET REVISIONS

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,





## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### ALICE DREVET

Echange sur la mise en pratique des mouvements appris auprès des patients et des différentes réactions et difficultés rencontrées.

Révision des mouvements et points principaux, massage réflexologique en binômes.

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

### JOUR 5 DE 10H45 A 12H30

#### APPROCHE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,

ALICE DREVET

- Comment agissent les points reflexes
- Examen des pieds
- Les cristaux
- La sensibilité et la signification des zones douloureuses
- L'information à l'organisme et le choix des zones à manipuler
- Les différentes réactions
- Les liens émotions/organes

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 5 DE 14H A 17H30

#### LOCALISATIONS ET PATHOLOGIES COURANTES

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,

ALICE DREVET

#### ➤ Troubles du système cardiovasculaire

- Accident vasculaire cérébral



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Excès de cholestérol
- Hémorroïdes
- Hypertension artérielle
- Jambes lourdes
- Varices

### ➤ Les troubles des voies respiratoires

- Apnée du sommeil
- Asthme
- Bronchite
- Grippe
- Pneumonie

### ➤ Localisations des points du système respiratoire

- Cœur
- Poumons
- Thorax
- Nez/Larynx
- Sinus

**JOUR 6 DE 9H A 10H30**

**REVISION DES MOUVEMENTS**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,**

**ALICE DREVET**

Reprise de la globalité des mouvements d'apprentissage du jour 5 afin d'acquérir un automatisme.

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

**JOUR 6 DE 10H45 A 12H30**

**CORRESPONDANCE ZONES REFLEXES ET LOCALISATIONS**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,**

**ALICE DREVET**



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### ➤ Le système digestif sous le pied

- Estomac
- Foie
- Vésicule biliaire
- Intestin grêle
- Valvule iléo-caecale
- Colon

### ➤ Localisation de points du système digestif

- Bouche
- Œsophage
- Foie/vésicule biliaire
- Pancréas
- Estomac

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

**JOUR 6 DE 14H A 17H30**

**LOCALISATIONS ET TROUBLES DU SYSTEME DIGESTIF**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

- Intestin grêle/valvule iléo-caecale
- Colon/anse sigmoïde
- Rectum/anus

### ➤ Les troubles du système digestif

- Reflux gastro-œsophagien
- Ulcère de l'estomac
- Calculs biliaires
- Hépatite
- Diabète
- Constipation
- Gastro-entérite



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Intolérances alimentaires
- Maladie de Crohn
- Rectocolite hémorragique
- Vers intestinaux

➤ **Cas concret à expérimenter et à consigner par écrit.**

**JOUR 7 DE 9H A 10H30**

**ECHANGES ET REVISIONS**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVE**

Echange sur la mise en pratique des mouvements appris auprès des patients et des différentes réactions et difficultés rencontrées.

Révision des mouvements de relaxation et des différents systèmes étudiés en binômes.

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

**JOUR 7 DE 10H45 A 12H30**

**RAPPELS ANATOMIQUES ET LOCALISATIONS**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVE**

➤ **Rappel des grandes lignes du système endocrinien**

➤ **Localisation des points du système endocrinien**

- Hypophyse
- Epiphyse
- Thyroïde et parathyroïdes
- Thymus
- Surrénales
- Pancréas
- Gonades

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

**JOUR 7 DE 14H A 17H30**

**LOCALISATIONS ET PATHOLOGIES COURANTES**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

➤ **Les troubles des glandes endocrines**

- Hyperthyroïdie
- Hypothyroïdie
- Diabète

➤ **Localisation des points de la sphère ORL**

- Oreilles
- Yeux
- Tête
- Nez/bouche
- Sinus

➤ **Les troubles de la sphère ORL**

- Glaucome
- Conjonctivite
- Dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Acouphènes et bourdonnements d'oreille
- Les bouchons de cérumen
- La maladie de Ménière
- Rhinite allergique
- Sinusite
- Angine et mal de gorge
- Maux de tête et migraine

**JOUR 8 DE 9H A 10H30**

**REVISION DES MOUVEMENTS**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

Reprise de la globalité des mouvements d'apprentissage du jour 5 afin d'acquérir un automatisme.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

### JOUR 8 DE 10H45 A 12H30

#### LOCALISATIONS ET PATHOLOGIES COURANTES

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

➤ **Localisation de points spécifiques du système urinaire**

- Vessie
- Uretère
- Rein

➤ **Les troubles du système urinaire**

- Calculs rénaux et colique néphrétiques
- Incontinence urinaire
- Infection urinaire
- Hyperplasie bénigne de la prostate

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 8 DE 14H A 17H30

#### PREPARATION D'UN MEMOIRE ET JEUX DE ROLES

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

- Préparation en vue de la rédaction d'un mémoire à remettre le jour de l'évaluation : choix des patients, anamnèse, préparation des séances, rédaction, présentation, contenu.
- Jeux de rôles autour de l'accueil et de l'approche d'un patient.

### JOUR 9 DE 9H A 10H30



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### ECHANGES ET REVISIONS

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

Echange sur la mise en pratique des mouvements appris auprès des patients et des différentes réactions et difficultés rencontrées.

Révision des mouvements de relaxation et des différents systèmes étudiés en binômes.

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

### JOUR 9 DE 10H45 A 12H30

#### LOCALISATIONS ET PATHOLOGIES

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

➤ **Localisation de points spécifiques du système locomoteur**

- Les membres
- Genoux-coude
- Epaules
- Ceinture scapulaire

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 9 DE 14H A 17H30

#### LOCALISATIONS ET PATHOLOGIES

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

- Trapèzes
- Muscles dorsaux
- Tempes/muscles du cou
- Muscles intercostaux/muscles abdominaux



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Petit bassin/grand bassin
- Articulation de la hanche

### ➤ Les troubles de l'appareil locomoteur

- Arthrose et rhumatismes
- Douleur sciatique
- Ostéoporose
- Le lumbago
- Le torticolis
- La polyarthrite rhumatoïde
- La spondylarthrite

**JOUR 10 DE 9H A 10H30**

**REVISION DES MOUVEMENTS**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,**

**ALICE DREVET**

Reprise de la globalité des mouvements d'apprentissage du jour 9 afin d'acquérir un automatisme.

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

**JOUR 10 DE 10H45 A 12H30**

**LOCALISATIONS ET PATHOLOGIES COURANTES**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,**

**ALICE DREVET**

### ➤ Le système nerveux : localisation sur les pieds

- Cerveau
- Colonne vertébrale
- Nerveux sympathique/nerveux parasympathique
- Nerf sciatique : descendant, sous talon, ascendant.

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---





## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

**JOUR 10 DE 14H A 17H30**

**LOCALISATIONS ET PATHOLOGIES COURANTES**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,**

**ALICE DREVE**

➤ **Les troubles liés au système nerveux**

- Troubles liés au stress
- Dépression
- Insomnie
- Fibromyalgie
- Méningite
- Epilepsie
- Maladie d'Alzheimer
- Maladie de Parkinson
- Sclérose en plaque

➤ **Localisation sur les pieds du système lymphatique**

- Amygdales
- Ganglions du cou
- Citerne de Pecquet
- Thymus
- Rate
- Drainage de la lymphe
- Ganglions de l'aîne

➤ **Les troubles du système lymphoïde**

- Lymphœdème
- Adénopathie
- Lymphome

**JOUR 11 DE 9H A 10H30**

**REVISION DE TOUS LES MOUVEMENTS ET LOCALISATION DE POINTS**



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

Echange sur la mise en pratique des mouvements appris auprès des patients et des différentes réactions et difficultés rencontrées.

Révision des différents systèmes étudiés en binômes.

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

**JOUR 11 DE 10H45 A 12H30**  
**LOCALISATION DE POINTS ET PATHOLOGIES COURANTES**  
**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**

➤ **Localisation de points du système génital**

- Trompes de Fallope-canal déférents
- Ovaires-testicules
- Utérus-prostate
- Petit bassin
- Glandes mammaires

➤ **Troubles gynécologiques**

- Syndromes liés à la ménopause
- Mycose vaginale
- Troubles de l'érection
- Troubles des règles
- VIH et SIDA

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

**JOUR 11 DE 14H A 17H30**  
**EVALUATION DES CONNAISSANCES**  
**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS,  
ALICE DREVET**



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### ALICE DREVET

- Mise en place d'une séance complète de réflexologie plantaire et révision de tous les systèmes
- Quizz et évaluations orales sur l'anatomie, physiologie, pathologies courantes et réflexologie plantaire
- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
  - ✓ S'assurer que les attentes des participants aient été entendues
  - ✓ Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités
  - ✓ Être à l'écoute des actions que l'organisme peut mettre en place pour améliorer leur pratique professionnelle
  - ✓ Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation

### JOUR 12 DE 9H A 12H30

#### AROMATHERAPIE ADAPTEE A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

#### FORMATRICE : AMELIE BOILEAU

- Présentation du formateur
- Présentation de chacun et échanges sur les attentes
- Présentation de la formation
- L'aromathérapie : sa définition, son histoire
- Les bases de l'aromathérapie :
  - Les définitions des huiles essentielles, des huiles végétales, des hydrolats - La méthode d'obtention des huiles essentielles, leur conservation - La qualité des huiles essentielles
  - Les voies d'administration (cutanée, olfactive, orale, par diffusion)

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 12 DE 14H A 17H30

#### AROMATHERAPIE ADAPTEE A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

#### FORMATRICE : AMELIE BOILEAU



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Les bases de l'aromathérapie (suite) :
- Les propriétés principales des familles d'huiles essentielles
- Les précautions d'emploi (âge, contre-indications)
- La toxicité des huiles essentielles
- La posologie, le dosage
- La législation
- Les huiles essentielles du système nerveux : noms, effets, contre-indications, mode d'utilisation
- Les huiles essentielles du système respiratoire/ORL : noms, effets, contre-indications, mode d'utilisation
- Pratique : application des huiles essentielles sur les zones réflexes correspondantes

**JOUR 13 DE 9H À 12H30**

**AROMATHERAPIE ADAPTEE A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

**FORMATRICE : AMELIE BOILEAU**

- Les huiles essentielles du système digestif : noms, effets, contre-indications, mode d'utilisation
- Les huiles essentielles du système locomoteur et veineux : noms, effets, contre-indications, mode d'utilisation
- Les huiles essentielles du système urinaire : noms, effets, contre-indications, mode d'utilisation
- Les huiles essentielles du système lymphatique : noms, effets, contre-indications, mode d'utilisation
- Pratique : application des huiles essentielles sur les zones réflexes correspondantes

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

**JOUR 13 DE 14H À 17H30**



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### AROMATHERAPIE ADAPTEE A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE FORMATRICE : AMELIE BOILEAU

- Les huiles essentielles pour la dermato (brûlures, hématomes, eczéma, verrue, mycose etc) : noms, effets, contre-indications, mode d'utilisation
- Les huiles essentielles pour la femme enceinte (grossesse, accouchement, allaitement) : noms, effets, contre-indications, mode d'utilisation
- Les huiles essentielles chez les enfants
- Les huiles végétales : noms, efficacité, mode d'utilisation
- Pratique : application des huiles essentielles sur les zones réflexes correspondantes

### JOUR 14 DE 9H A 10H30 LES BASES DE LA REFLEXOLOGIE PALMAIRE FORMATRICE : LISA TOURLAN

- Fonctionnement
- Indications thérapeutiques
- Contre-indications

---

*Pause de 10h30 à 10h45*

---

### JOUR 14 DE 11H00 A 12H30 LOCALISATIONS FORMATRICE : LISA TOURLAN

#### ➤ Repère et massage de points réflexes sur les mains

- Colonne vertébrale
- Diaphragme
- Plexus
- Les membres - les épaules



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

**JOUR 14 DE 14H À 17H30**  
**LOCALISATIONS (SUITE)**  
**FORMATRICE : LISA TOURLAN**

- Thorax poumons
- Les organes digestifs
- Echange sur la mise en pratique des mouvements appris, sur les différentes réactions et difficultés rencontrées.

**JOUR 15 DE 9H A 12H30**  
**LES BASES DE LA REFLEXOLOGIE FACIALE**  
**FORMATRICE : LISA TOURLAN**

- Origine de la réflexologie faciale : entre occident et orient
- Les Principes de base
- Champs d'applications
- Les limites
- Principes de stimulation et modes opératoires

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

**JOUR 15 : DE 14H A 17H30**  
**REFLEXOLOGIE FACIALE : APPLICATIONS**  
**FORMATRICE : LISA TOURLAN**

- Cartographies



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

- Travail des zones réflexes
- Stimulation avec les outils
- Stimulation digitale
- Résumé & proposition de travail

**JOUR 16 : DE 9H A 12H30**

**REFLEXOLOGIE PEDIATRIQUE**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS**

**Prise en charge de la douleur liée aux pathologies du nourrisson et de l'enfant**

**Par la réflexologie pédiatrique**

La prise en charge de la douleur chez le nourrisson et l'enfant, nécessite que l'on s'adapte à ses réactions, à ses émotions et que l'on sache interpréter sa communication.

- Soulager certains maux spécifiques aux nourrissons et aux enfants, en utilisant le toucher comme acte de soin.
- Reconnaître une zone perturbée
- Le langage du toucher indispensable à la croissance et au développement de l'enfant.
- Comment travailler avec l'enfant
- Condition d'une bonne réflexologie pédiatrique
- Le toucher Pédiatrique.

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

**JOUR 16 DE 14H A 17H30**

**REFLEXOLOGIE PEDIATRIQUE**

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS**

- Exposé sur la réflexologie en fonction de l'âge (0-12 ans)
- Accompagner la mise en place de la prévention d'une digestion harmonieuse pour le tout petit (Reflux, coliques, constipation)
- Prévenir et soulager les maux qui affectent les voies respiratoires des nouveau-nés et des enfants
- Gérer les troubles liés au sommeil et à l'anxiété
- Protocole spécifique aux problèmes de peau : eczéma, psoriasis.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### JOUR 17 DE 9H A 12H30

#### EVALUATION DES CONNAISSANCES

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS**

- Mise en place d'une séance complète de réflexologie plantaire
- Quizz et évaluations orales sur l'anatomie, physiologie, pathologies courantes et réflexologie plantaire

---

*Repas en groupe et échanges : 12h30-14h*

---

### JOUR 17 DE 14H A 17H30

#### ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

**FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS**

- Remise du mémoire.
- Questionnaire de satisfaction écrit pour vérifier que les besoins des participants aient été respectés et quelles actions d'amélioration peuvent être mises en œuvre
- Evaluation orale pour améliorer le contenu de la formation, le support écrit, le déroulement ou les thèmes abordés (propos retranscrits sur une fiche formateur)
- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
  - ✓ S'assurer que les attentes des participants aient été entendues
  - ✓ Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités
  - ✓ Être à l'écoute des actions que l'organisme peut mettre en place pour améliorer leur pratique professionnelle
  - ✓ Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation





## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

---

### **ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET PATHOLOGIES COURANTES :** **SYLVIE FOURNIER**

---

#### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur
- Paperboard
- Support de cours

#### METHODES PEGAGOGIQUES

Les apprenants seront au cœur des apprentissages :

- Interrogatives → brainstorming/discussions
- Expositives → diaporama
- Actives → cas concret et recherche
- Démonstratives → mise en pratique

Toutes ses méthodes permettront d'obtenir une bonne cohésion de groupe et une bonne dynamique.

#### FORMATRICE

##### **FOURNIER Sylvie**

- Infirmière diplômée état
- DU prise en charge de la douleur
- Certification en éducation thérapeutique
- Certification professionnelle de formatrice adulte
- Formation en soins palliatifs
- Formation relation soignant-soigné
- Infirmière SFETD (société française d'étude et de traitement de la douleur)
- Formation en consultation infirmière
- Réflexologue
- Formation formateur niveau 1 et 2
- Formation toucher massage niveau 1



## **INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

---

### **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE :** **LUCIE HERVE/ISABELLE THOMAS/LILIAN GAUTHERON/ALICE DREVET**

---

#### **MATERIEL PEDAGOGIQUE**

- Chaises ou tables de massage
- Talc
- Coussins
- Lingettes nettoyantes
- Paperboard
- Vidéo projecteur

#### **METHODES PEDAGOGIQUES**

Automassage de certaines zones du pied pour mémoriser les mouvements et ressentir leurs effets et application des apprentissages en binôme.

Exercices et ateliers en groupe pour évaluer l'assimilation des connaissances et ressenti.

Etudes de cas concrets par des mises en situation en groupe.

Echanges en binôme sur le ressenti et les difficultés de chacun après chaque pratique.

Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques.

Tour de table pour lister les attentes des participants et les difficultés rencontrées.

L'enseignement théorique et les sessions pratiques sont accompagnés de documents pour faciliter la compréhension. La pratique est au cœur de notre enseignement grâce à l'intervenante qui est une professionnelle installée. Elle apporte à nos étudiants son expérience et des outils pratiques.

#### **RECOMMANDATIONS**

- Prévoir un drap de bain et une tenue confortable
- Éviter si possible le port de bijoux (notamment les bagues)
- Prévoir des feutres ou crayons de couleur (facultatif)



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### FORMATEURS

#### **Lucie HERVE**

- Sophrologue / Relaxologue
- Réflexologue (Méthode Ingham)
- Formation de conseiller en « fleurs de Bach »
- Formation à la pratique des huiles essentielles

#### **Isabelle THOMAS**

- Réflexologue plantaire, palmaire, crânienne et faciale (RNCP niveau II) : méthodes Ingham, Porter, Booth, Concept Boitout Vadala
- Formatrice en réflexologie

#### **Lilian GAUTHERON :**

Réflexologue certifié méthode INGHAM, ART, VRT, Précision, Occipito-podale, dermalgie de Jarricot

Thérapeute diplômé en médecine intégrative par l'ECIM

Formateur en formation continue

Enseignant qualifié en Méthode Original Ingham en 2009 I.I.R (U.S.A) et en V.R.T (U.K)

#### **Alice DREVET :**

Certifié en réflexologie plantaire, palmaire, faciale, auriculaire et en dermalgie de Jarricot

Formé aux techniques de toucher énergétique

Formatrice en réflexologie

---

### **REFLEXOLOGIE PALMAIRE ET FACIALE**

**LISA TOURLAN**

---

### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Chaises ou tables de massage
- Talc
- Coussins
- Lingettes nettoyantes
- Paperboard
- Vidéo projecteur



## **INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### METHODES PEDAGOGIQUES

Automassage de certaines zones pour mémoriser les mouvements et ressentir leurs effets et application des apprentissages en binôme.

Exercices et ateliers en groupe pour évaluer l'assimilation des connaissances et ressenti.

Etudes de cas concrets par des mises en situation en groupe.

Echanges en binôme sur le ressenti et les difficultés de chacun après chaque pratique.

Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques.

Tour de table pour lister les attentes des participants et les difficultés rencontrées.

L'enseignement théorique et les sessions pratiques sont accompagnés de documents pour faciliter la compréhension. La pratique est au cœur de notre enseignement grâce à l'intervenante qui est une professionnelle installée. Elle apporte à nos étudiants son expérience et des outils pratiques.

### RECOMMANDATIONS

- Prévoir un drap de bain et une tenue confortable
- Éviter si possible le port de bijoux (notamment les bagues)
- Prévoir des feutres ou crayons de couleur (facultatif)

### FORMATRICE

**Lisa TOURLAN**

Infirmière libérale

Praticienne en Réflexologies Combinées et Energéticienne

---

## **AROMATHERAPIE ADAPTEE A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AMELIE BOILEAU**

---

### METHODES PEDAGOGIQUES

Le support de cours permet d'intégrer plus facilement les informations reçues.

La dynamique du groupe, basée sur les échanges d'expériences, les questions /réponses, la mise en situation, les ateliers pratiques d'expérimentations et les échanges en binômes, apportent une cohésion stimulante pour une meilleure compréhension de ces nouvelles connaissances dans le respect du rythme d'apprentissage de chacun.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00028*

*Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

### MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur
- Fascicule de formation
- Flacons d'huiles essentielles
- Mouillettes, stickers
- Chaises ou tables de massage

### RECOMMANDATIONS

- Prévoir un drap de bain et une tenue confortable
- Éviter si possible le port de bijoux (notamment les bagues)

### FORMATRICE

**Amélie BOILEAU**

Infirmière libérale

Réflexologue plantaire et palmaire

Aromathérapeute

Praticienne en Shiatsu, massage énergétique, Do in

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

14 au maximum

### DUREE ET HORAIRES

17 journées présentiels (119heures)

Prévoir 50 heures pour la préparation du mémoire

De 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

### ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

### TARIF

3520€/personne pour les 17 jours (repas de midi inclus)

### PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32