



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

Une semaine 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.

La réflexologie palmaire et faciale vous apportera une base complémentaire solide pour être en mesure de diversifier votre pratique.

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.

Nous avons rajouté 2 demi-journées non présentielles pour vous aider à vous faire connaître sur les réseaux sociaux et faciliter votre recherche de clientèle.



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

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 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

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.

JOUR 1 DE 9H A 12H30

APPROCHE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

➤ 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



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

- Limites, précautions, contre-indications et réactions possibles
- Fréquence et durée des séances
- Le matériel nécessaire

Pause de 10h30 à 10h45

➤ 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

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 2 DE 14H A 17H30

LES TECHNIQUES UTILISEES

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

➤ Les techniques du toucher réflexologique

- La reptation
- Le plié-tiré
- La rotation

Application et entraînement en binômes

Mouvements de relaxation

Mise en pratique en binômes

JOUR 3 DE 9H A 12H30

APPROCHE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (SUITE)

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Révision des mouvements de relaxation



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

- 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 3 DE 14H A 17H30

MISE EN PRATIQUE

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

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

JOUR 4 DE 9H A 12H30

APPROCHE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

- Comment agissent les points reflexes
- Examen des pieds
- Les cristaux

Pause de 10h30 à 10h45

- 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



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 4 DE 14H A 17H30

RAPPELS ANATOMIQUES ET LOCALISATIONS

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

➤ **Localisation de points en correspondance avec la sphère ORL**

- Oreilles,
- Yeux,
- Tête,
- Nez,
- Gorge,
- Sinus

Evaluation et validation des acquis

Echange individuel avec le formateur

JOUR 5 DE 9H A 12H30

REVISION DES MOUVEMENTS ET LOCALISATION

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Reprise de la globalité des mouvements d'apprentissage afin d'acquérir un automatisme et de se familiariser avec les différents points.

Pause de 10h30 à 10h45

➤ **Localisation de points en correspondance avec le système respiratoire**

- Cœur,
- Poumons,
- Thorax,
- Larynx,
- Diaphragme,
- Plexus solaire



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 5 DE 14H A 17H30

MISE EN PRATIQUE

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Reprise de tous les mouvements appris : relaxation, ORL, système respiratoire

Elaboration d'un questionnaire de santé

Evaluation et échange individuel avec le formateur

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

JOUR 6 DE 9H A 12H30

REVISION DES MOUVEMENTS ET LOCALISATION

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Echange sur la mise en pratique des mouvements 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

➤ **Localisation de points en correspondance avec le système digestif**

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

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 6 DE 14H00 A 17H30

RAPPELS ANATOMIQUES ET LOCALISATIONS

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

➤ **Localisation de points en correspondance avec les intestins**

- Intestin grêle,
- Valvule iléo-caecale,
- Colon,
- Anse sigmoïde,
- Rectum,
- Anus

JOUR 7 DE 9H A 12H30

REVISION DES MOUVEMENTS ET LOCALISATION

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Reprise de la globalité des mouvements des zones réflexes correspondants au système digestif afin d'acquérir un automatisme et de se familiariser avec les différents points.

Pause de 10h30 à 10h45

➤ **Localisation de points en correspondance avec le système urinaire**

- Vessie,
- Uretère,
- Rein

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

PREPARATION D'UN MEMOIRE ET JEUX DE ROLES

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

- Préparation en vue de la rédaction d'un mémoire à remettre le dernier jour de formation : 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 8 DE 9H A 12H30

REVISIONS ET LOCALISATIONS

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Massage réflexologique en binômes sur tous les systèmes appris

Questions/réponses

Pause de 10h30 à 10h45

➤ **Localisation de points en correspondance avec le système génital**

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

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 8 DE 14H A 17H30

MISE EN PRATIQUE

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Massage réflexologique en binômes

Mise en situation par des cas cliniques

Evaluation et validation des acquis

Echange individuel avec le formateur

JOUR 9 DE 9H A 12H30

RAPPELS ANATOMIQUES ET LOCALISATIONS

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

➤ Localisation de points spécifiques en correspondance avec le système locomoteur

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

Pause de 10h30 à 10h45

➤ Localisation de points spécifiques en correspondance avec le système locomoteur

- Trapèzes
- Muscles dorsaux
- Tempes/muscles du cou
- Muscles intercostaux/muscles abdominaux
- Petit bassin/grand bassin
- Articulation de la hanche

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 9 DE 14H A 17H30

MISE EN PRATIQUE

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

- Massage en binômes
- Evaluation et validation des acquis
- Echange individuel avec le formateur

JOUR 10 DE 9H A 12H30

**REVISION DE TOUS LES MOUVEMENTS ET LOCALISATION DE POINTS
FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS**

Révision des différents systèmes étudiés en binômes

Questions/réponses sur les éventuelles difficultés rencontrées auprès des patients.

Pause de 10h30 à 10h45

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

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

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 10 DE 14H A 17H30

MISE EN PRATIQUE ET EVALUATION DES CONNAISSANCES

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

- Mise en place d'une séance complète de réflexologie plantaire et révision de tous les systèmes
- Quizz et évaluations orales sur les différents 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

JOUR 11 DE 9H A 12H30

RAPPELS ANATOMIQUES ET LOCALISATION DE POINTS

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

➤ **Localisation de points en correspondance avec le système lymphatique**

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

Pause de 10h30 à 10h45

Mise en pratique avec son binôme

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 11 DE 14H A 17H30

LOCALISATION ET MISE EN PRATIQUE

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

➤ **Localisation de points en correspondance avec le système endocrinien**

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

Mise en pratique en binômes



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 12 DE 9H A 12H30

REVISION DE TOUS LES SYSTEMES ET QCM

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Révision de tous les systèmes et localisations

Pause de 10h30 à 10h45

Echanges en binômes

Cas cliniques

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 12 DE 14H A 17H30

QCM

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

QCM

JOUR 13 DE 9H A 12H30

MISE EN PRATIQUE ET EVALUATION DES CONNAISSANCES

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

Révision de tous les systèmes : quizz, mise en situation, cas cliniques

Pause de 10h30 à 10h45

Mise en place d'une séance complète de réflexologie plantaire sur des patients volontaires ou avec son binôme

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 13 DE 14H A 17H30

MISE EN PRATIQUE ET EVALUATION DES CONNAISSANCES

FORMATEURS : LILIAN GAUTHERON, LUCIE HERVE, ISABELLE THOMAS

- Mise en place d'une séance complète de réflexologie plantaire sur des patients volontaires ou avec son binôme
- Evaluation par le formateur et échanges individuels
- 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

JOUR 14 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

Pause de 10h30 à 10h45

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)



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 A 17H30
AROMATHERAPIE ADAPTEE A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
FORMATRICE : AMELIE BOILEAU

- 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 15 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

Pause de 10h30 à 10h45

- 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



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 15 DE 14H À 17H30 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
- Evaluation par le formateur et échanges individuels
- 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

JOUR 16 DE 9H À 12H30 : RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE HISTOIRE, SYMBOLE, POSTURE ET CARTOGRAPHIE ANATOMIE DE LA MAIN ET DU MEMBRE SUPERIEUR FORMATEURS : ALICE DREVET/ LILIAN GAUTHERON

- Échanges sur la mise en pratique des connaissances en réflexologie plantaire apprises auprès des patients, des différentes réactions et difficultés rencontrées.



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

Histoire, symbole et cartographie

- Histoire de la réflexologie palmaire
- Symboles du toucher et de la main
- Indications et contres indications
- Anatomie & repérage sur la main
- Cartographies

Révision théorique et pratique de l'anatomie de la main et du membre supérieure

- Morphologie – palpation, ostéologie, articulations, ligaments et muscles, pathologies et lésions.

Pause de 10h30 à 10h45

- Objectifs - Indications et contre-indication
- Définition

Histoire, symbole, posture et cartographie

- Histoire de la réflexologie palmaire
- Symboles – Intérêt et limites thérapeutiques
- Toucher réflexe palmaire P7
- Anatomie & repérage
- Ossature de la main
- Les muscles
- Vues anatomiques et repérages
- Zones transversales palmaires et dorsales
- Position du praticien
- Cartographie viscérale P11 massage et repérage diaphragme

- Le toucher réflexe palmaire
- Etude et techniques de travail sur les différents touchers réflexes
- Pratique du toucher réflexe et des ressentis
- Pratique des techniques de travail et d'écoute
- Etude des zones de la colonne vertébrale Mécanisme respiratoire primaire



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 16 DE 14H À 17H30
TECHNIQUE ET TOUCHER REFLEXE
COLONNE VERTEBRALE
FORMATEURS : ALICE DREVET/ LILIAN GAUTHERON

- Colonne vertébrale
- Etude des zones de la colonne vertébrale et du système nerveux central
- Ganglions paravertébraux
- Mécanisme respiratoire primaire

JOUR 17 DE 9H À 12H30
MOUVEMENTS DE RELAXATION
PROJECTIONS ANATOMIQUES
FORMATEURS : ALICE DREVET/ LILIAN GAUTHERON

Mouvements de relaxation

- Relaxation du poignet
- Relaxation face dorsale de la main
- Relaxation des doigts
- Relaxation de la face palmaire de la main
- Relaxation de la face ulnaire de la main
- Relaxation de la face radiale de la main

Traitement général de détente

- Enchaînement des mouvements de détente
- Protocole général de détente

Pause de 10h30 à 10h45



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

Projections anatomiques

- Zones longitudinales palmaires
- Zone transversales palmaires
- Les vues anatomiques de la main

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 17 DE 14H À 17H30
CARTOGRAPHIES PALMAIRES
TRAVAIL DES ZONES REFLEXES ABDOMINALES
FORMATEURS : ALICE DREVET/ LILIAN GAUTHERON

Cartographies palmaires

- Vues crâniennes et cou
- Vues endo-thorax et exo-thorax
- Vue antérieure de l'abdomen
- Vue inférieure du bassin
- Vue coupe sagittale médiale

Travail des zones réflexes abdominales

- Travail des zones réflexes du diaphragme
- Travail des zones réflexes du système digestif et organes annexes
- Travail des zones réflexes du système lymphatique, immunitaire et organe lymphoïde
- Travail des zones réflexes du système endocrinien

Travail des zones réflexes intra-pelvienne

- Travail des zones réflexes du système uro- génitale
- Travail des zones réflexes du système digestif



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 18 DE 9H À 12H30

TRAVAIL DES ZONES REFLEXES CRANIENNES, THORACIQUES ET MUSCULOSQUELETTIQUES FORMATEURS : ALICE DREVEY/ LILIAN GAUTHERON

Travail des zones réflexes crâniennes et thoraciques

- Travail des zones réflexes du crâne
- Travail des zones réflexes des nerfs crâniens
- Travail des zones réflexes de la face
- Travail des zones réflexes des ATM
- Travail des zones réflexes de l'endo-thorax
- Travail des zones réflexes de l'exo-thorax

Pause de 10h30 à 10h45

- Travail des zones réflexes musculosquelettiques
- Travail des zones réflexes ceinture pelvienne
- Travail des zones réflexes membres inférieurs
- Travail des zones réflexes ceinture scapulaire
- Travail des zones réflexes membres supérieurs

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 18 DE 14H À 17H30

PROTOCOLE DE TRAITEMENT

FORMATEURS : ALICE DREVEY/ LILIAN GAUTHERON

- Protocole général : syndrome général d'adaptation
- Exercice pratique traitement général d'adaptation en binômes
- Protocole spécifique : syndrome loco régional
- Exercice pratique traitement spécifique en binômes
- Evaluation des connaissances : anatomie, physiologie et pathologies courantes
- Evaluation des connaissances : pratique réflexe palmaire
- Mise en place d'une séance complète de réflexologie palmaire



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

Evaluation et validation des acquis

Echange individuel avec le formateur

JOUR 19 DE 9H À 12H30

RÉFLEXOLOGIE FACIALE

FORMATEURS : ALICE DREVET/ LILIAN GAUTHERON

Histoire et rappel théorique

- Entre Orient et Occident
- Indications et contre-indications
- Les points et zones réflexes faciale
- Technique de traitement réflexe
- Histoire des cartographies

Pratique

- Position de traitement
- Recherche d'un point réflexe
- Cartographie de base

Pause de 10h30 à 10h45

Localisation et pratique des points et zones

- Colonne vertébrale, système sympathique et parasympathique
- Membres inférieurs et supérieurs

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 19 DE 14H À 17H30

RÉFLEXOLOGIE FACIALE

FORMATEURS : ALICE DREVE/ LILIAN GAUTHERON

Localisation et pratique des points et zones

- Système digestif
- Système pulmonaire

JOUR 20 DE 9H À 12H30

RÉFLEXOLOGIE FACIALE

FORMATEURS : ALICE DREVE/ LILIAN GAUTHERON

Localisation et pratique des points et zones

- Système urogénital
- Points maîtres, stress et psychique

Pause de 10h30 à 10h45

Pratique

- Mise en place d'un protocole complet
- Retour sur la pratique

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 20 DE 14H À 17H30

MISE EN PRATIQUE ET EVALUATION DES CONNAISSANCES

FORMATEURS : ALICE DREVE/ LILIAN GAUTHERON

- Mise en place d'une séance complète de réflexologie palmaire et faciale avec son binôme
- Remise du mémoire par mail



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

- Evaluation par le formateur et échanges individuels
- 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

Evaluation et validation des acquis et échange individuel avec le formateur

JOUR 21 (NON PRESENTIEL)

SE FAIRE CONNAITRE GRÂCE AUX RESEAUX SOCIAUX FORMATRICE : VIRGINIE DESPEAUX

1/ LES RESEAUX SOCIAUX : HISTOIRE ET CHIFFRES

Présentation

Tour de table des attentes professionnelles et des difficultés rencontrées dans l'utilisation des réseaux sociaux

2/ COMMENT CA MARCHE

- Identité / algorithme / trucs et astuces
- Instagram : création profil/ story/ bio/ linktree/ feed
- Facebook : création page pro / image de couverture / présentation

3/ L' ORGANISATION

- Fréquence / Dynamisme
- Equilibre vie pro et vie perso (ne pas passer son temps sur les réseaux sociaux....)

4/ AUTRES MOYENS DE COMMUNICATION

- Cartes de visites / bouche à oreille / entourage / messages / téléphone / radio / Mairie/ etc...



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**

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)

FORMATEURS

Lucie HERVE

- Sophrologue / Relaxologue
- Réflexologue (Méthode Ingham)



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

- 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)

REFLEXOLOGIE PALMAIRE ET FACIALE

LISA TOURLAN/ALICE DREVET

MATERIEL PEDAGOGIQUE

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

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



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

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)

FORMATEURS

Alice DREVET :

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

Formé aux techniques de toucher énergétique

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)

AROMATHERAPIE ADAPTEE A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AMELIE BOILEAU

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- Vidéo projecteur
- Fascicule de formation
- Flacons d'huiles essentielles



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

- Mouillettes, stickers
- Chaises ou tables de massage

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.

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

***SE FAIRE CONNAITRE GRACE AUX RESEAUX SOCIAUX
VIRGINIE DESPEAUX***

METHODES PEDAGOGIQUES

Support pédagogique envoyé par mail à chaque participant

Formation non présentielle, synchrone

Groupe WhatsApp avec possibilité d'échanges de documentation u de questions en dehors de la formation

Utilisation du paperboard

Exercices en sous-groupes et individuels

RECOMMANDATIONS

Prévoir un ordinateur ou une tablette avec une connexion à internet



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

FORMATRICE

Virginie DESPEAUX

Infirmière libérale

Référente stagiaires clinique des Cèdres

Formatrice

NOMBRE DE PARTICIPANTS

14 au maximum

DUREE ET HORAIRES

20 journées présentielle (140 heures)

1 journée non présentielle (7 heures)

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

3362€/personne (repas de midi inclus, sauf pour la formation non présentielle)

PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32