



## 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

---

#### PUBLIC CONCERNE

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

#### PRE REQUIS

Avoir quelques connaissances anatomiques ou suivre notre formation en ligne d'anatomie.

#### 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.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre aux participants :

- De savoir faire un protocole complet de réflexologie plantaire
- De savoir reconnaître toutes les zones réflexes sur le pied
- De reconnaître les différents points en lien avec les organes
- 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 (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*

### COMPETENCES ATTENDUES

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

- 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
- Faire un protocole complet de réflexologie plantaire.

### JOUR 1 DE 9H A 12H30

#### Origines et évolutions

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

#### 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
- Le matériel nécessaire

### JOUR 1 DE 14H A 17H30

#### 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

Reconnaitre les signes du stress et les zones de tension.



## 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 2 DE 9H A 12H30

#### Les techniques du toucher réflexologique

- La reptation
- Le plié-tiré
- La rotation

Mouvements de relaxation

Application et entraînement en binômes

### JOUR 2 DE 14H A 17H30

Révision des mouvements de relaxation et pratique en binômes.

- 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

### JOUR 3 DE 9H A 12H30

Révision des différents systèmes étudiés en binômes

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

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

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

Anatomie et pathologies courantes du système nerveux

### JOUR 3 DE 14H A 17H30

- Mise en place d'une séance complète de réflexologie plantaire et révision de tous les systèmes

### JOUR 4 DE 9H A 12H30

Révision des mouvements et localisations des jours 1 à 3.

Mise en place de cas cliniques



## 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 et localisation de points spécifiques en correspondance avec le système locomoteur et pratique en binômes.

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

### JOUR 4 DE 14H A 17H30

Pathologies courantes et localisation de points spécifiques en correspondance avec le système locomoteur et pratique en binômes.

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

Evaluation et validation des acquis

Echange individuel avec le formateur

### JOUR 5 DE 9H A 12H30

- Révision des différents systèmes appris
- Les différentes réactions après la séance
- Les liens émotions/organes

### JOUR 5 DE 14H A 17H30

Anatomie et localisation de points en correspondance avec la sphère ORL et pratique en binômes.

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



## 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 9H A 12H30

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

### JOUR 6 DE 14H A 17H30

Localisation de points en correspondance avec le système respiratoire

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

Pathologies courantes du système respiratoire

### JOUR 7 DE 9H A 12H30

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

### JOUR 7 DE 14H A 17H30

Elaboration d'un questionnaire de santé

Jeux de rôles autour de l'accueil et de l'approche d'un patient.

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.

### JOUR 8 DE 9H A 12H30

Anatomie et localisation de points en correspondance avec le système digestif

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



## 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 14H00 A 17H30

Mise en pratique en binômes

Evaluation et validation des acquis

Echange individuel avec le formateur

### JOUR 9 DE 9H A 12H30

Révision des différents systèmes et zones réflexes apprises

Localisation de points en correspondance avec les intestins

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

Pathologies courantes du système digestif

### JOUR 9 DE 14H00 A 17H30

Massage réflexologique en binômes des points correspondants au système digestif

Questions/réponses

### JOUR 10 DE 9H A 12H30

Rappels anatomiques et localisation de points en correspondance avec le système urinaire

- Vessie,
- Uretère,
- Rein

### JOUR 10 DE 14H A 17H30

Localisation de points en correspondance avec le système génital

- Trompes de Fallope-canal déférents,
- Ovaires-testicules,
- Utérus-prostate,



## 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,
- Glandes mammaires

Pathologies courantes du système urogénital et pratique en binômes

### JOUR 11 DE 9H A 12H30

Anatomie et 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

### JOUR 11 DE 14H A 17H30

Mise en pratique avec son binôme

Pathologies courantes liées au système lymphatique

Cas cliniques

### JOUR 12 DE 9H A 12H30

Anatomie et localisation de points en correspondance avec le système endocrinien

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

### JOUR 12 DE 14H A 17H30

Pathologies courantes rencontrées et mise en pratique en binômes

Evaluation et validation des acquis

Echange individuel avec le formateur



## 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 9H A 12H30

Révision de tous les systèmes et mise en pratique en binômes  
Échanges sur la mise en pratique des connaissances en réflexologie plantaire apprises auprès des patients, des différentes réactions et difficultés rencontrées.

### JOUR 13 DE 14H A 17H30

Révision de tous les systèmes et mise en pratique en binômes  
Questions/réponses

#### Evaluation de la formation

- 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

#### Examen écrit

Evaluation écrite composé des QCM, questions ouvertes et schémas à compléter, pour évaluer les connaissances de chaque apprenant.

### JOUR 14 DE 14H A 17H30

#### Pratique complète

Mise en situation professionnelle réelle, avec un patient volontaire attribué le jour de l'examen ou avec son binôme

Prise de note sur le déroulement de la séance avec retranscription des observations relevées et du déroulement du protocole.

#### Mémoire à envoyer par mail au formateur

Rédaction d'un dossier avec une série d'études de cas (24 au total) avec retranscription du contenu de chaque séance effectuée, en dehors des horaires 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*

### 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)
- Formation de conseiller en « fleurs de Bach »
- Formation à la pratique des 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*

### **Isabelle THOMAS**

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

### **Amélie BOILEAU**

- Infirmière libérale
- Réflexologue plantaire et palmaire
- Aromathérapeute
- Praticienne en Shiatsu, massage énergétique, Do in

### DUREE ET HORAIRES

14 journées présentiels (98 heures)

Prévoir 47 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

2240€/personne

### PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32