



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET TROUBLES NERVEUX

PUBLIC CONCERNE

Tout public

PRE REQUIS

Aucun

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 :

- Reconnaître les états de stress
- D'utiliser de nouveaux outils : techniques spécifiques de réflexologie plantaire
- De savoir comment réagir et se positionner dans son rôle de réflexologue, face au patient
- Détendre un patient stressé en lui proposant un massage de réflexologie



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

DEROULEMENT DE LA FORMATION

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.

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



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

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

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

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



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

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

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.



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Organisme n° 73310739631 – Siret : 802 701 797 00051

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

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

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

4 journées présentielle (28 heures)

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

720€/personne

PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32