



## 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 RELAXATION**

---

#### PUBLIC CONCERNE

Professionnels de santé, du soin ou du bien-être.

#### 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.

Cette formation de 4 jours est proposée aux professionnels qui veulent acquérir des techniques spécifiques pour ajouter à leur pratique pour gérer les tensions et les problèmes de stress de leurs patients.

#### 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

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 présentiels (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.

### PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32

*La réflexologie ne se substitue pas à un traitement médical et ne peut être utilisée sur des pathologies chroniques sans avis médical.*