

## Formation Réflexologie plantaire Bien Être

La formation réflexologie plantaire : Le principe de cette réflexologie est d'apporter détente et relaxation tout en régulant l'organisme par une technique d'acupressure sur des points reflexes.

### **Contenu de la formation :**

- Histoire de la réflexologie
- Définition de la réflexologie
- Indications et contre-indications (bienfaits, pathologies)
- Comment et pourquoi devenir reflexologue
- L'attitude du thérapeute (neutralité, empathie)
- Anatomie du corps (étude des principaux systèmes)
- Techniques commerciales
- Techniques d'acupressure
- Apprentissage des zones reflexes du pied
- Apprentissage des huiles essentielles pour effectuer la réflexologie

### **Objectif:**

- Faire la différence entre une thérapie et un massage relaxant
- Apprendre à effectuer les gestes et mouvements de la réflexologie.
- Savoir balayer les zones reflexes
- Développement des compétences techniques
- L'acquisition d'une base en anatomie
- Être capable d'effectuer un protocole de réflexologie de relaxation
- Perfectionner ses gestes et ses techniques posturales
- Pouvoir utiliser des huiles essentielles sans danger
- Développer son offre commerciale
- Acquisition de nouvelles techniques et manœuvres

### **Public :**

- Professionnels de la beauté, du bien-être et du spa - Particuliers souhaitant développer ses connaissances ou effectuer une reconversion professionnelle

### **Suivi pédagogique :**

- Travail en binôme
- Méthode active et participative
- Présentation, explication et réalisation des manœuvres par le formateur, puis réalisation par les stagiaires
- Contrôle et correction par le formateur - Remise d'un support pédagogique

### **Évaluation de la formation :**

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation

### **Programme de la formation :**

#### ***Jour 1 : Théorie et pratique :***

- Accueil et présentation des participants
- Définition de la réflexologie
- Initiation et contre
- Indications de la réflexologie plantaire
- Devenir réflexologue
- Observation et préparation du pied
- Définition des différentes méthodes d'acupressure
- Explication des différentes techniques

#### ***Jour 2 : Pratique et Révision :***

- Apprentissage du protocole bien être et mise en pratique
- Développement des techniques commerciales
- Balayage de tous les systèmes du corps (anatomie)
- Révision acquis jour 1
- Apprentissage techniques manuelles
- Positionnement et respiration du praticien

#### ***Jour 3 : Pratique et Révision :***

- Révision acquis jour 1 et 2
- Pratique du massage complet
- Techniques commerciales et développement de la carte de soin
- Contrôle des connaissances et évaluation
- Antistress
- Active la circulation sanguine et lymphatique
- Détente et relaxation
- Soulage les tensions