

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Réflexologie plantaire

Public visé : Toute personne, professionnel ou pas, souhaitant proposer une pratique supplémentaire ou complémentaire à leur exercice.

Pré-requis : Aucun

Objectifs de formation :

Connaître et maîtriser les techniques spécifiques de la réflexologie plantaire, son champ d'application et ses limites, conformément aux règles déontologiques et comportementales vis-à-vis d'autrui qui lui sont propres.

Ayant fait ses preuves dans la relaxation, cette pratique favorise un lâcher prise et une détoxification de l'organisme, grâce à des connaissances et techniques immédiatement applicables. C'est une technique préventive et « rééquilibrante ».

Le But en fin de formation :

- Acquérir la dextérité nécessaire pour la d'application de cette pratique.
- Connaître :
 - les conditions favorables pour pratiquer la réflexologie dans le respect du receveur ;
 - les principes de la réflexologie : indications, contre-indications, ... ;
 - les systèmes du corps ;
 - la réflexologie basée sur la méthode Ingham : les manipulations, stimulations, et pressions utilisées en réflexologie ainsi que leurs applications (protocoles précis) ;
 - la mise en pratique du suivi du client ;
 - l'utilisation d'outils ;
 - les protocoles précis ;
 - l'importance de la préparation du praticien ;
 - l'hygiène requise ;
 - les questions importantes à poser et à se poser

Contenu de formation :

Journée 1 – 8h

- Accueil des stagiaires et présentation
- Présentation de la formation
- Introduction à la réflexologie plantaire (histoire, types,...).
- Fondements de la pratique de la réflexologie (indications, contre-indications, ...)
- Anatomie du pied
- Techniques d'échauffement et prise de contact
- La fiche client
- Questions diverses

Journée 2 – 8h

- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant aux systèmes osseux, nerveux et musculaire (livret 1)
- Indications et protocoles
- Questions diverses

Soirée pratique 1 – 3 heures

- Pratique et révision des protocoles en binôme.

Journée 3 – 8h

- Bilan des pratiques individuelles
- Questionnaire de révision livret 1
- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant au système cardiovasculaire.
- Indications et des protocoles.
- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant au système immunitaire.
- Indications et protocoles.
- Questions diverses.

Journée 4 – 8h

- Pratique et révision des protocoles appris.
- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant au système des sens.
- Indications et des protocoles.
- Questions diverses.

Soirée pratique 2 – 3 heures

- Pratique et révision des protocoles en binôme.

Journée 5 – 8h

- Bilan des pratiques individuelles
- Questionnaire de révision livret 2.
- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant au système respiratoire.
- Indications et protocoles.
- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant au système urinaire.
- Indications et protocoles.
- Questions diverses.

Journée 6 – 8h

- Pratique et révision des protocoles appris.
- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant au système digestif.
- Indications et protocoles.
- Questions diverses.

Soirée pratique 3 – 3 heures

- Pratique et révision des protocoles en binôme.

Journée 7 – 8h

- Bilan des pratiques individuelles
- Questionnaire de révision livret 3.
- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant au système endocrinien.
- Indications et protocoles.
- Questions diverses.

Journée 8 – 8h

- Pratique et révision des protocoles appris.
- Base d'anatomie et découverte des points réflexes correspondant au système reproducteur.
- Indications et protocoles.
- Questions diverses.

Soirée pratique 4 – 4 heures

- Pratique et révision des protocoles en binôme.

Journée 9 – 8h

- Bilan des pratiques individuelles.
- Questionnaire de révision livret 4.
- Introduction aux réflexologies dites douces (livret 5)
- La technique Sud – Africaine (partie 1)

Journée 10 – 8h

- Révision du protocole appris.
- La technique Sud – Africaine (partie 2)
- Questions diverses.

Soirée pratique 5 – 3 heures

- Pratique et révision du protocole technique Sud-Africaine en binôme.

Journée 11 – 8 H

- Techniques d'assouplissement et de finalisation à l'huile.
- Réflexologie palmaire
- L'automassage.
- Pratique et révision des protocoles.
- Révision théorique et pratique – préparation à l'examen.
- Questions, doutes.

Soirée pratique 6 – 3 H

- Pratique et révision du protocole technique Sud-Africaine en binôme.

Soirée pratique 7 – 4H

- Pratique et révision des protocoles : réflexologie conventionnelle et technique Sud-Africaine en binôme.
- Remise des mémoires (42h de pratique personnelle réflexologie conventionnelle + 16h de réflexologie douce).

Journée 12 – 8H

- Argumentation des mémoires.
- Examen théorique et pratique.

En modalité non présentielle

- Pratiques personnelles : 42h de pratique de réflexologie conventionnelle (soit 7 personnes x 6 séances)
- Pratiques personnelles : 16h de pratique de réflexologie douce (soit 4 personnes x 4 séances)

Moyens et méthodes, pédagogiques :

- Lors de chaque journée de formation, une présentation théorique sur les bases d'anatomie du système concerné est réalisée, en utilisant des vidéos, des schémas explicatifs et un feed-back entre l'enseignant et les élèves... Un support écrit rassemblant toutes les informations dispensées est fourni à chaque élève.

- Lors de la formation, l'accent est mis sur la pratique. Suite à une démonstration et au repérage pratique des points et des zones réflexes, chaque participant successivement donneur et receveur, apprend les enchaînements et les protocoles précis.

- Lors de la pratique, une attention particulière est portée sur la gestuelle du praticien.



- Un questionnaire de révision est réalisé lors de chaque séance de formation. Ce questionnaire est corrigé en groupe.
- Des « soirées pratiques » ou intersessions sont dispensées entre chaque séance de formation ou entre deux séances de formation, pour réviser, corriger et dissiper les doutes des élèves. Une attention personnalisée est portée sur la pratique de chaque participant, afin de préciser et améliorer la dextérité.
- On demandera au participant de trouver des personnes autour de lui (entourage proche : famille, amis, collègues,..) pour réaliser sa pratique personnelle entre les séances de formation. Il devra remplir leur fiche, leur appliquer les différents protocoles appris et mettre en place un suivi client.
- Au début de chaque séance de formation un rapide bilan des pratiques personnelles est effectué. Ceci permet l'étude de cas et une mise en situation réelle de l'élève.
- **Il est demandé à l'élève de recevoir 4 séances de réflexologie par différents praticiens (dont une par la formatrice), afin de comparer et bénéficier eux-mêmes des bienfaits des séances de réflexologie.**

Evaluation des acquis de la formation :

Evaluations après :

- une présentation d'examen écrit théorique (indications, contre-indications, déontologie,...),
- une évaluation pratique et
- la remise d'un mémoire argumenté sur les 58h de pratiques individuelles.

Qualité du/des formateurs : Caroline Benkö formatrice SUNTAYA.

- ECAP - Nantes, France : Praticien en Réflexologie plantaire
- Institut Français de Shiatsu, Réflexologies et psychologie corporelle appliquée à Paris : Réflexologie Plantaire 1, Réflexologie Plantaire 2 (Techniques avancées), Réflexologie Plantaire 3 (Théorie Générale), Réflexologie Techniques et postures, Anatomie pour les Réflexologies 1 et 2, et Modules de Médecine traditionnelle chinoise pour réflexologues.
- Instituto Superior de Estudios - Pamplona, Espagne: « chiromassage » 1 et 2.
- QDC – Barcelone, Espagne: Technique du Diem Cham I, II et III. (réflexologie faciale).
- Fenaco – Espagne. Naturopathe spécialité : réflexologie plantaire.
- Centro Atma Pamplona, Espagne: REIKI I et II.
- Centro Asana – Barcelone, Espagne: Respiration Consciente.
- Essencia – Paris. Formation en cohérence cardiaque.
- Ecole Nantaise de Sophrologie Caycédienne – Formation en cours (finalisation en mars 2016).