

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE DE BIEN-ETRE



*Issue de la Tradition Chinoise, la Réflexologie Plantaire permet de rééquilibrer l'ensemble du corps grâce à des pressions sur les pieds. Très efficace, cette technique est appréciée par nombre de personnes souhaitant à la fois se relaxer et bénéficier d'un soin régénérant. A l'issue de la formation, vous aurez intégré un protocole complet de Réflexologie Plantaire de 45 à 60 minutes.*

**Objectifs** : Cette formation a pour but d'aider le collaborateur à être capable de :

- connaître la philosophie et les finalités du modelage
- conseiller et exécuter un modelage spécialisé avec un protocole

**Pré requis** : Compréhension de la langue Française. Pas d'allergie aux huiles. Bonne condition physique.

**Public** Professionnels de l'esthétique, du SPA, de la santé ou toute personne désirant se former aux techniques de bien être

Tout public – Salariés, Demandeurs d'emploi, Indépendants...

**Moyens d'encadrement de la formation** : Laurine Bricongne Titulaire d'un CAP et BAC pro Esthétique, Esthéticienne depuis 6 ans et Spa manager pendant 2 ans

**Modalités et Moyens pédagogiques** : Théorie et cas pratiques, Exercices pratiques en binôme. Livret pédagogique remis à chaque stagiaire. Fiche technique

**Durée** : 21 heures      Horaires 10h00 à 12h00 -13h00 à 18h00      **Nombre** 2 à 8 stagiaires

**Effectivité**: Emargements

**Evaluation de la formation** : A la fin de la session :



QCM pour évaluer les connaissances théoriques sur les différents points abordés lors de la formation.

Réalisation pratique du protocole entier appris afin d'évaluer les connaissances pratiques

- Attestation de stage délivrée

### **Contenu :**

#### Jour 1

- Présentation des élèves et de leurs antécédents en massage
- Historique et définition de la Réflexologie et des techniques de relaxation
- Notions d'anatomie du pied et des organes
- Etude de chaque système
- Premiers gestes du protocole

#### Jour 2

- Révision des notions et manoeuvres du premier jour
- Etude des systèmes (suite)
- Fin du protocole

#### Jour 3

- Récapitulatif du protocole dans sa totalité
- Questions/Réponses : applications professionnelles, contre-indications et réactions possibles
- Évaluation individuelle orale et écrite