



## Formation Réflexologie plantaire en un jour

La formation d'initiation à la réflexologie plantaire sur une journée, permettant de découvrir les bases de la stimulation des zones réflexes du pied et d'acquérir des protocoles simples et efficaces.

Cette formation intègre les principes de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), la découverte des méridiens et la signification des points, afin de donner du sens au geste et d'enrichir un soin existant.

Elle permet de valoriser les pratiques de modelage en apportant une dimension globale de rééquilibrage du corps et des émotions. »

<p><b>Durée en heures :</b> 7 heures  <b>Lieu de la formation :</b> Intra ou inter  <b>Profil des stagiaires :</b> Formation initiale, reconversion, complément d'activité ...</p>	<p><b>Durée en jours :</b> 1 jour  <b>Montant de la formation :</b>  <b>Particulier :</b> 390 euros net de TVA  <b>Entreprise Financement OPCO / FAF :</b>  470 euros net de TVA  <b>Prérequis :</b> Aucun</p>
--	--

### Objectifs généraux :

- Découvrir les bases théoriques et pratiques de la réflexologie plantaire
- Comprendre les principes fondamentaux des zones réflexes du pied
- Appréhender les bases des méridiens selon la médecine traditionnelle chinoise
- Mettre en lien les zones réflexes avec le corps et les émotions
- Acquérir des techniques simples de stimulation des points réflexes
- Réaliser un protocole de réflexologie plantaire adapté à une pratique de bien-être
- Enrichir un soin existant par l'intégration de la réflexologie plantaire
- Apporter une dimension globale et cohérente au soin, en lien avec le corps, le mental et les émotions
- Favoriser le relâchement des tensions et le bien-être global

### Objectifs pédagogiques : À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Décrire les principes de base de la réflexologie plantaire
- Identifier les principales zones réflexes du pied
- Repérer les zones en lien avec les grands systèmes du corps (digestif, nerveux, etc.)
- Expliquer les liens entre zones réflexes, organes et émotions
- Comprendre les bases des méridiens selon la médecine traditionnelle chinoise
- Identifier les principaux trajets énergétiques en lien avec le pied
- Réaliser des techniques de stimulation adaptées des points réflexes
- Mettre en œuvre un protocole simple de réflexologie plantaire
- Adapter la pression et le toucher en fonction de la personne



- Enchaîner les gestes avec fluidité dans un objectif de détente
- Intégrer la réflexologie plantaire dans un soin de modelage ou une pratique existante
- Adopter une posture professionnelle adaptée et une qualité de présence

#### **Contenu et déroulement de la formation :**

- Accueil des participants, présentation du cadre et recueil des attentes afin d'adapter l'accompagnement pédagogique
- Introduction à la pratique de la réflexologie plantaire à travers des échanges guidés et une première approche globale du pied
- Présentation progressive de la cartographie des zones réflexes avec supports visuels, permettant une première compréhension des correspondances avec le corps
- Mise en lien des zones du pied avec les fonctions corporelles et les dimensions émotionnelles, afin de donner du sens à la pratique
- Apport des bases des méridiens issus de la médecine traditionnelle chinoise, en lien avec les zones travaillées
- Observation et repérage des zones réflexes sur soi et sur partenaire pour faciliter l'intégration visuelle et sensorielle
- Démonstration des gestes techniques par le formateur, avec explication du positionnement, du rythme et de l'intention du toucher
- Mise en pratique progressive des techniques de stimulation en binôme, avec accompagnement individualisé
- Ajustement du toucher, de la pression et de la posture pour affiner la qualité du geste
- Intégration progressive des différentes zones dans un enchaînement structuré
- Réalisation d'un protocole complet permettant de mobiliser l'ensemble des apprentissages
- Adaptation de la pratique en fonction des besoins de la personne accompagnée
- Mise en situation en autonomie afin de renforcer la confiance et la fluidité
- Temps d'échanges sur les ressentis et les difficultés rencontrées
- Conseils pour intégrer la réflexologie plantaire dans une pratique existante
- Bilan de la journée, validation des acquis et clôture de la formation

**Remise d'une attestation de fin de formation par l'Académie Origine Corps et Esprit**, le dernier jour, après validation complète du parcours.

**Équipe pédagogique, formateur référent :** Sandrine Renaud (Kinésologue certifiée, réflexologue, magnétiseuse, formatrice, praticienne depuis 20 ans) [sandrine.mrenaud@gmail.com](mailto:sandrine.mrenaud@gmail.com)

#### **Modalités et délais d'accès :**

**Intra :** Les inscriptions seront validées après acceptation du devis par l'entreprise. Les dates seront définies avec l'entreprise selon les disponibilités de la formatrice.

**Inter-entreprises :** Au-delà des dates proposées et pour tout renseignement, merci de prendre contact avec [sandrine.mrenaud@gmail.com](mailto:sandrine.mrenaud@gmail.com).



### **Moyens pédagogiques et modalités techniques :**

Un support pédagogique rédigé est remis à chaque stagiaire, comprenant les contenus théoriques et les éléments techniques nécessaires à la pratique.

La formation alterne apports théoriques, démonstrations, mises en situation et pratique encadrée en présentiel sur tables de soins adaptées.

### **Conditions techniques et accessibilité pour le stagiaire :**

La formation se déroule en présentiel dans une salle adaptée à la pratique, équipée de tables de soins.

Le stagiaire devra prévoir :

- Feuilles ou cahier de notes
- Stylos
- Une bouteille d'eau
- Talc
- Une grande serviette
- Des mouchoirs (Kleenex)

Ces éléments sont nécessaires au bon déroulement des mises en pratique.

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

L'entreprise garantit l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et à mobilité réduite. Merci de nous préciser, lors de l'inscription, toute situation de handicap ou de mobilité réduite afin de garantir l'adéquation des ressources.

### **Modalités d'organisation**

La formation se déroule sur trois jours, du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 17h.

Chaque journée comprend une pause déjeuner d'une heure.

### **Dispositif de suivi de l'exécution de la formation**

Des feuilles de présence seront signées par les stagiaires et le(s) formateur(s) par demi-journée de formation, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation.

### **Nature et modalités du système d'évaluation des connaissances prévues**

En application de l'article L.6353-1 du Code du Travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

### **Echanges et bilans pédagogiques entre le formateur et le stagiaire**

Un temps d'échange est organisé en fin de formation entre la formatrice et les stagiaires.