

Réflexologie palmaire traditionnelle

Programme 2025 - version Août 2023



Informations chiffrées

Lors de la session 2019-2024 cette formation a été suivie par 19 stagiaires.

*L'évaluation de **leur satisfaction** à l'issue de la formation, **s'élève à 100 % dont 100 % de très satisfait.***

*Le taux de **remplissage** de l'enquête est de 100 %*

Préambule

La réflexologie est une méthode manuelle de bien être par la relaxation physique qui permet notamment de dissiper les tensions et de favoriser la détente et la relaxation.

A ce titre, c'est une alliée importante dans la prévention, la gestion du stress et la stimulation de nos défenses immunitaires.

Pourquoi ce thème ?

Diversifier les approches de travail du réflexologue, amène des solutions alternatives. Par exemple, quand une personne n'a pas les pieds accessibles ou qu'elle n'aime pas qu'on lui touche les pieds, connaître les zones réflexes des mains permet de s'adapter à la situation.

Ses principaux avantages sont que c'est une méthode simple, efficace qui se met en œuvre facilement, en position assise, allongée ou debout que ce soit sur un fauteuil, un lit, un transat, une table de massage. Ceci rend la réflexologie palmaire accessible à tout moment et en tout lieux et fera d'elle un complément apprécié.

Public concerné :

Réflexologues, naturopathes, professionnels du bien-être et de l'accompagnement, professionnels de santé et professionnels intervenants auprès des personnes vieillissantes et/ou fragilisées que ce soit en maisons de retraite, EHPAD ou autres établissements spécialisés qui souhaitent compléter leur pratique.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré requis;

Objectif global de cette formation :

« **Pratiquer la réflexologie palmaire traditionnelle** » et pour cela, acquérir les capacités de :

- Pratiquer un toucher réflexe adaptées à la main et au bras
- Rétablir la souplesse au niveau des zones réflexes palmaires
- Adapter sa séance aux spécificités rencontrées

Détails des objectifs spécifiques :

Pratiquer un toucher réflexe adaptés à la main et pour cela acquérir les capacités suivantes:

Identifier et repérer les muscles et les os principaux

Localiser et repérer les zones réflexes

Distinguer les différentes tissus palmaires

Rétablir la souplesse au niveau des zones réflexes palmaires et pour cela acquérir les capacités suivantes:

Repérer les zones de tensions, de douleurs et celles qui sont fluides.

Choisir et mettre en oeuvre les techniques appropriées en prenant soin de sa propre attitude posturale.

Adapter le toucher réflexe aux zones traitées et à la sensibilité du receveur de la prestation

Adapter sa séance aux spécificités rencontrées et pour cela acquérir les capacités suivantes:

Mettre en place un cadre sécurisé et créer le lien de confiance avec le receveur

Choisir un positionnement corporel du receveur adapté à ses possibilités

Savoir être présent à soi pour être pleinement présent à l'autre

Contenus abordés :

Lors de ce stage, la réflexologie sera essentiellement abordée dans la technique du toucher réflexe, du repérage des cartographies, de la mise en place de protocoles et de la sensibilité du toucher.

La théorie en lien avec le fonctionnement du corps humain étant au programme de la réflexologie plantaire, au cours de cette formation, nous l'aborderons uniquement sous forme de rappel.

Par ailleurs cette formation ne porte pas sur l'apprentissage d'actes médicaux, de manipulations d'ostéopathie ou de kinésithérapie, de massage à vocation thérapeutique et ne s'inscrit pas dans les soins médicaux.

Jour 1

Révision de l'anatomie du bras et de la main.

Pratique du repérage palpatoire des muscles et des os.

Acquisition d'informations complémentaires sur la peau : les différents percepteurs.

Découverte du protocole de détente de la main et du bras.

Jour 2

Mise en oeuvre du travail corporel de la main, de l'auto-traitement, du repérage des zones sur soi et en binôme.

Intégration du fonctionnement de la réflexologie palmaire, des indications et contre-indications.

Acquisition de la technique réflexe de la main, des projection du corps dans les mains .

Repérage des zones réflexes du diaphragme, du plexus solaire, de la colonne vertébrale et des membres inférieurs et supérieurs.

Jour 3

Repérage et localisation des zones réflexes des système respiratoire, cardiovasculaire et urinaire à l'appui des cartographies palmaires.

Pratique d'exercices corporels en lien avec la prévention du réflexologue pour optimiser au mieux son énergie et ses capacités.

Jour 4

Repérage, localisation des zones réflexes du système nerveux, endocrinien et génital, les organes des sens.

Découvertes? Et appropriation des cartographies des systèmes.

Pratiques d'exercices corporels et énergétiques pour augmenter et développer sa vitalité.

Jour 5

Repérage, localisation des zones réflexes du Le système lymphatique et immunitaire.

Révision de tous les systèmes.

Rappel sur l'anamnèse et la prise en charge du client.

Rappel sur les différentes réactions du corps suite à une séance.

Jour 6

Travail global : enchaînement de base pour une séance de réflexologie palmaire.

Travail des différents tissus palmaires.

Mise en situation d'une séance type

Clôture du stage

Moyens pédagogiques, techniques et d'accompagnement :

Les séances de formation se font dans une salle lumineuse (lumière naturelle) équipée d'assises, et tables adaptées pour prise de notes, de tables de massage ou de relax et de tabourets à roulettes, d'un double tableau blanc, paper board et d'un vidéo projecteur permettant aussi bien l'enseignement théorique que les nombreuses mises en situation pratique et ludiques après démonstration ainsi que des échanges sous formes de questions réponses.

Ce matériel est complété par des différents supports comme un squelette, des os en résine, des planches anatomiques, des livres ...

Les huiles de massage sont fournies aux stagiaires en fonction des besoins.

Les supports de formation remis aux stagiaires sont imprimés sur papier format A4 (le choix de la police utilisée et sa taille 14 rend la lecture accessible au plus grand nombre et notamment aux personnes dyslexiques ou malvoyantes).

Les supports comprennent des fiches techniques permettant de retrouver des repères en lien avec les cours théoriques dispensés et les différents exercices pratiqués durant la formation.

Pour assurer un suivi personnalisé, la formation est limitée à 8 stagiaires et est supervisée par Eloïse Mercier réflexologue RNCP, praticienne en massage bien-être et qigong tuina également formée à différentes pratiques complémentaires qui bénéficie d'une expertise dans le domaine du toucher avec une expérience de près de 22 ans. (CV complet disponible sur le site www.reflexo-vitale.fr).

Par ailleurs, notre organisme s'engage en faveur de l'égalité des chances et de la diversité. Aussi en cas de besoin nous pouvons mettre en œuvre les adaptations ou aménagements de la formation afin de compenser une situation de handicap pour vous permettre de participer à la formation dans les meilleurs conditions.

Moyens de suivi et d'évaluation :

Des feuilles de présences signées par les stagiaires et la formatrice, et par demi-journées, permettent de justifier de l'exécution de la formation.

L'évaluation se déploie tout au long de la formation ce qui permet d'identifier les acquis des stagiaires, leurs compétences et d'adapter les exercices pour atteindre les objectifs.

En cours de formation, l'évaluation se fait :

Oralement et est coproduite avec les stagiaires. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi car pouvoir reconnaître ses avancées, ses acquisitions, favorise l'intégration de nouvelles aptitudes.

Et aussi pratiquement, par la mise en œuvre en duo ou en grand groupe des exercices proposés, entre stagiaires, ce qui permet de mesurer compréhension et degré d'acquisition de chacun.

A l'issue de la formation, une évaluation écrite de la formation est demandée aux stagiaires à visée d'amélioration continue des prestations et, l'attestation individuelle de formation établie, par l'organisme de formation, comporte une évaluation des acquis.

Modalités pratiques de la formation et délai d'accès:

Durée: 42 heures réparties sur 6 jours

Les dates dépendent de la session choisie elles sont indiquées dans le contrat ou la convention et également consultables sur le site www.reflexo.vitale.fr

Conditions financières :

<i>Frais pédagogiques :</i>	<i>Tarif par jour</i>	<i>Soit tarif HT* pour la durée de la formation</i>	<i>Mention particulière</i>
Particulier	130 €	780 €	* Exonération de TVA au titre de
			l'Art 261-4-4° du TGI

Pour toute prise en charge, merci de demander un devis.

Horaire : 9h00 - 12h30 et 14h -17h30

Lieu : 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

Délais d'accès : L'inscription est réputée acquise lorsque, le dossier d'inscription complet est reçu soit:

Demande d'inscription complétée et signée avec tous les éléments demandés ainsi que le contrat ou la convention signée.

Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation.

Contact et référent handicap :

Pour vous inscrire, de plus amples informations, en cas de besoins et pendant la durée de la formation, vous pouvez vous adresser à :

Eloïse Mercier

Tel : 06 66 26 48 84

Mail : em.reflexo.vitale@gmail.com

Organisme de formation :

EI - Eloïse Mercier 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

N° de siret: 448 427 047 000 31

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93830596883 auprès du préfet de la région Sud -PACA.