Réflexologie plantaire ZU DAN

Programme 2024 version Juin 2024

Informations chiffrées
Lors des sessions 2019-2023 cette formation a été suivie par 23 ***stagiaires****.*
L'évaluation de ***leur satisfaction*** *à l'issue de la formation,* ***s'élève à 100% dont 95% de très satisfait.***
Le taux de ***remplissage*** *de l'enquête est de* ***100%***

Préambule

Véritable art du toucher, la réflexologie plantaire Zu Dan, appartient aux pratiques naturelles non invasives qui aborde le corps dans sa globalité. Son action se décline en six axes majeurs :

- Relaxation – détente et mieux-être- prendre soin de soi.
- Gestion des états de stress et de fatigue.
- Prévention - renforcement de l'organisme - entretien de l'énergie vitale.
- Ré équilibrage par la stimulation de la fonction d'autorégulation du corps.
- Soulagement des troubles fonctionnels.
- Accompagnement en accord avec la nature de la personne.

D'où la proposition de ce cursus qui se place dans la perspective d'un accompagnement sur la durée pour les personnes qui souhaitent pratiquer une réflexologie complète qui abordent différentes techniques tant sur l'aspect protocolaire des systèmes, que la subtilité du toucher réflexe, ainsi que l'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie.

La formation en réflexologie plantaire est agrée FFMBE

Pourquoi ce thème ?

Passionnée par la réflexologie, j'ai poursuivi l'exploration des tissus plantaires pour mieux ressentir et, par le biais d'un livre et d'une formation, j'ai rencontré de nouvelles possibilités avec une méthode qui traitait de ce que je rencontrais dans les pieds de mes clients. La découverte de l'énergétique chinoise par l'acupression m'a ouvert à une grille de lecture du corps plus complète activant des processus de rééquilibrage plus rapide.

Par ma collaboration avec Véronique Lorenzoni et Amaël Ferrando est née la réflexologie plantaire dite « Zu Dan » signifiant en chinois : « l'alchimie du Pied ». Elle est le fruit d'une réflexion et de nos visions complémentaires issues de l'expérience et de l'alliance des traditions occidentales et orientales.

Cette pratique Zu Dan permet d'oeuvrer sur le pied de différentes manières et d'amener une réponse parfaitement adaptée à chaque individu en réunissant la réflexologie traditionnelle dite « occidentale » et l'énergétique chinoise. Deux riches matières appartenant aux arts du toucher que j'ai à coeur de transmettre. Dans lesquelles il est possible de puiser pendant de longues années avec des techniques variées qui se combinent. Elles permettent en plus de s'adapter à la particularité de chacun, procurent une liberté d'action importante. C'est ce qui fait que j'utilise encore aujourd'hui, en cabinet, la réflexologie plantaire Zu Dan avec laquelle je me réjouis d'une pratique qui optimise l'efficacité de mes séances et m'inspire chaque jour davantage.

Public concerné :

La formation proposée ici s'adresse à toute personne impliquée de manière professionnelle ou bénévole qui souhaite travailler dans la relation d'accompagnement par le toucher ou désireuse d'apprendre de nouvelles techniques.

Plus précisément aux :

- Personnes en reconversion professionnelle.
- Salariés ou indépendants du secteur des médecines non conventionnelles.
- Professionnels du secteur médical ou paramédical.
- Professionnels du Bien-être et de la gestion du stress.
- Personnes recherchant une activité pour complément de revenus.
- Personnes souhaitant se former sérieusement pour soutenir son entourage dans les maux quotidien, pour être plus autonome et acteur dans le maintien de sa santé, pour apporter bien-être, joie et plaisir.
- Toutes personnes intéressées par la réflexologie et les techniques manuelles naturelles.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

Organisation:

La formation se déroule sur 5 modules de 6 jours fractionnés en 2 session de 3 jours (vendredi, samedi et dimanche) avec une durée d'intersession de 2 à 5 semaines hors spécificités particulières (vacances scolaires…).
Et deux jours pour l'installation professionnelle qui sera animé part un spécialiste extérieur.

Ce découpage en 5 modules de 6 jours espacés dans le temps permet aux participants d'acquérir par étapes successives l'ensemble des connaissances théoriques et pratiques, car il est conçu pour mettre en pratique les acquis de chaque stage dans les intersessions.
Dans ces cinq modules il y a de la théorie, des exercices qui permettent de suivre l'intégration de la théorie, de la pratique réfléxologique et des pratiques corporelles.
Pour favoriser la pratique, les stagiaires sont invités à la création de duo ou groupe de co-apprentissage pour s'exercer, s'entraider, pratiquer et ainsi faciliter la consolidation de la pratique possible sur son entourage dès la fin du module 1.

Objectif global de cette formation :

« Pratiquer la réflexologie plantaire Zu Dan » : et pour cela, acquérir les capacités de :

« **Pratiquer la réflexologie plantaire traditionnelle et chinoise** » et pour cela, acquérir les compétences de :

- Créer le cadre de l'accompagnement et le lien de confiance qui permet à la personne de se détendre et recevoir sa séance de réflexologie en toute sécurité, condition d'une efficacité durable.
- Préparer et sensibiliser la personne à la stimulation des zones réflexes et énergétiques dans le cadre de cette séance.
- A partir du bilan réflexologique complet, analyser les besoins et attentes de la personne recevant la séance.
- Sélectionner et mettre en œuvre les protocoles et les points énergétiques adaptés aux conditions de la séance et aux spécificités rencontrées en vue du rétablissement à l'équilibre.
- Dispenser des conseils pour améliorer l'hygiène de vie de la personne et proposer un suivi personnalisé.
- Gérer et promouvoir une activité professionnelle de prévention dans l'accompagnement à la santé et de bien-être en réflexologie plantaire.

Détails des objectifs spécifiques et contenus abordés par module :

Module 1 :

Objectifs Spécifiques :

- Comprendre les fonctions de la réflexologie plantaire, de la technique réflexe et les différentes phases de relaxation.
- Connaitre la structure d'une séance de réflexologie
- Veiller à une installation confortable du receveur.
- Reproduire les manoeuvres de détente préalable à un toucher réflexe.
- Effectuer un toucher réflexe sur le pied.
- Localiser et identifier les zones réflexes du diaphragme, plexus solaire, Colonne vertébrale.

Ces six premiers jours sont consacrés à la théorie le matin et à la pratique l'après-midi.

Contenu :

- Théorie anatomique et repérage anatomique palpatoire du pied et de la jambe.
- L'auto-traitement: pratique des manipulations de détente préalable à une action réflexe.
- L'ergonomie dans la séance de réflexologie.
- Découvrir la théorie sur les origines et l'historique de la réflexologie plantaire, les notions sur le toucher, la peau.
- la projection du corps humain sur le pied, la pratique du toucher réflexe.
- indications et contre indications de la réflexologie.
- Anatomie du diaphragme, du plexus solaire, de la colonne vertébrale.
- Repérage des zones réflexes sur soi et ensuite en binôme.
- Mise en pratique des protocoles de relaxation, diaphragme et colonne vertébrale.
- Compréhension et connaissance de son corps par un travail corporel et de visualisation.
- Expérimentation de mouvements corporels doux pour libérer les tensions sur le plan physique, émotionnel et énergétique.
- En tant qu'accompagnant, appréhender le ressourcement grâce à l'auto-traitement, s'écouter et amener plus de présence à soi dans l'ici et maintenant.

Module 2 :

Objectifs spécifiques :

- Intégrer les manoeuvres de détente préalable sur soi et sur un receveur
- Intégrer le toucher réflexe sur le pied avec des protocoles différents.
- Localiser et identifier les zones réflexes des systèmes : ostéo-musculaire, respiratoire, cardio-vasculaire, urinaire.
- Maitriser l'installation des receveurs en séance.

Contenus :

- Révision et perfectionnement des techniques apprises.
- Fonctionnements des systèmes (anatomie et physiologie) : ostéo-musculaire, respiratoire, cardio-vasculaire, urinaire, nerveux et les organes des sens immunitaire et lymphatique.
- Les équilibres et les déséquilibres pour chaque système.
- Repérage des zones réflexes correspondantes aux différents systèmes sur soi en auto-repérage et en binôme.
- Mise en pratique du toucher réflexe dans des protocoles spécifiques à chaque système étudié.
- Approfondissement de la technique de la reptation.
- Connaitre le cadre de la réflexologie plantaire et accueillir ses limites.
- Accueil des personnes en séance.
- Information concernant la réalisation des 50 séances demandées : Présentation du tableau de suivi à compléter. Illustrations concrètes avec mise en pratique.
- Compréhension et connaissance de son corps par un travail corporel et de visualisation.
- Intégration de mouvements corporels doux pour libérer les tensions sur le plan physique, émotionnel et énergétique.
- En tant qu'accompagnant pratiquer le ressourcement grâce à l'auto-traitement, augmenter sa capacité d'écoute et la présence à soi dans l'ici et maintenant.

Module 3 :

Objectifs Spécifiques :

- Maitriser les manoeuvres de détente préalable sur soi et sur un receveur
- Localiser et identifier les zones réflexes des systèmes : lymphatique, nerveux, organes des sens, digestif, génital et endocrinien.
- Sélectionner les protocoles appropriés à la séance de réflexologie.
- Identifier les différents tissus plantaires et développer la qualité du toucher.
- Réaliser un bilan réflexologie.

Contenus :

- Révision et perfectionnement des techniques apprises.
- Fonctionnements (anatomie et physiologie) des systèmes suivants : digestif, génital et endocrinien. Les différents déséquilibres en lien avec ces systèmes.
- Intégration du repérage des zones réflexes correspondantes aux différents systèmes sur soi en auto-repérage et en binôme.
- Approfondissement de la technique du toucher réflexe dans plusieurs protocoles élaborés pour chaque système**.**
- La subtilité des différents tissus plantaires et la qualité du toucher.
- Mise en pratique d'un protocole unifiant des différents systèmes lors d'une séance type.
- Les questions à poser lors de l'entretien préalable à la séance.
- Orientations de sa séance réflexologique après l'entretien.
- Entrainement au choix des protocoles appropriés à une séance de réflexologie et études de cas concrets.
- Distinction entre les différentes formes de réaction aux effets de la réflexologie plantaire : les lois de Hering, les paliers d'adaptation du corps.
- Information concernant la réalisation du suivi d'une même personne sur 5 séances de réflexologie traditionnelle attendues: Présentation du document à compléter. Illustrations concrètes avec mise en pratique.
- Poursuite de la compréhension et connaissance de son corps par un travail corporel et de visualisation.
- Maîtrise de mouvements corporels doux pour libérer les tensions sur le plan physique, émotionnel et énergétique.
- En tant qu'accompagnant automatiser la pratique du ressourcement grâce à l'auto-traitement, et ainsi poursuivre l'augmentation de sa capacité d'écoute pour toujours plus de présence à soi dans l'ici et maintenant.

Module 4 :

Objectifs Spécifiques :

- Assimiler les bases de l'énergétique chinoise.
- localiser et identifier les points spéciaux, les points chevilles.
- Intégrer la pratique du bâton et des points chinois dans sa séance de réflexologie.
- Repérer et localiser les méridiens du pied de l'élément eau.
- Approfondir et rythmer ses séances en variant la technique réflexe.
- Maitriser l'écoute des différents tissus plantaires.

Contenu:

- Écoute sensible du pied et des zones. Pratiquer des façons variées d'aborder la reptation.
- Amener une réponse réflexe.
- Historique de l'énergétique chinoise. Les conceptions du monde au travers des lectures du yin yang et des 5 éléments.
- Pratique réflexe selon les notions du yin yang et des cinq éléments.
- Les points spéciaux, les points chevilles et pratique au bâton ou stylet.
- Repérage et palpation des points des méridiens Rein et vessie.
- La fonction des points des méridiens rein et vessie.
- Mise en pratique de la technique d'acupression des points de méridien.
- Orientation de ses séances selon les techniques apprises depuis le début de la formation.

- Études de plusieurs déséquilibres comme : La rhinite chronique et les lombalgies.
- Information concernant la réalisation des 40 séances demandées en intégrants l'énergétique chinoise : Présentation du tableau de suivi à compléter. Illustrations concrètes avec mise en pratique.
- Savoir se ressourcer avec des exercices de Qi Gong.
- Travailler l'énergie dans les mains.

Module 5 :

Objectifs Spécifiques :

- Utiliser les points spéciaux, les points chevilles et les points des méridiens.
- Localiser et identifier les méridiens du pied de l'élément terre et bois.
- Maitriser un panel d'outils pour s'adapter au receveur et maitriser différentes méthodes réflexologiques.
- Maitriser la différenciation des tissus plantaires.
- Réaliser un bilan énergétique.
- Intégrer l'écoute et la présence à soi dans ses séances.
- Connaître les bases nécessaires à l'installation professionnelle.

Contenu:

- Révision et perfectionnement des techniques apprises.
- consolider la capacité à localiser les points spéciaux, les points chevilles, le repérage des différents tissus plantaires.
- Repérer et palper les points des méridiens Estomac, rate, foie et vésicule biliaire.
- Affiner son ressenti sur les perceptions des différents tissus afin de nuancer le toucher réflexe dans les différentes profondeurs.
- Jouer avec différents rythmes réflexes afin d'engendrer une stimulation profonde et une réponse par arc réflexe.
- Passer du protocole au ressenti par l'écoute subtile du pied et de la personne en activant le toucher libérateur par le développement de sa créativité, sa sensibilité dans le respect de sa nature et de la personne.
- Applications pratiques de la réflexologie Zu Dan à la correction des déséquilibres fonctionnels courants comme : La constipation, la douleur des règles, les effets de la ménopause, l'impuissance, les maux de tête, l'hypertension, la toux, la dépression, les angoisses.
- Information concernant la réalisation du suivi d'une même personne sur 5 séances de réflexologie chinoise : Présentation du document à compléter. Illustrations concrètes avec mise en pratique.
- Les modalités d'installation professionnelle, la législation, le cadre juridique.
- Développement et promotion de l'activité professionnelle de réflexologie.
- Gestion de l'activité professionnelle (comptabilité, statut…).
- En tant qu'accompagnant pratiquer un ressourcement quotidien grâce à l'auto-traitement et ainsi aller plus loin dans sa capacité d'écoute pour toujours plus de présence à soi dans l'ici et maintenant.
- Travailler l'énergie dans les mains.
- Renforcer l'énergie vitale et la pratique d'exercices énergétiques en lien avec les déséquilibres étudiés dans ce module.
- Clôture du stage.

Un module e-learning sur la FFMBE de 6h :

Notre école est affiliée à la Fédération Française de Massage Bien-Être. La FFMBE regroupe des professionnels ainsi que des organismes de formation professionnelle spécialistes du massage. Son objectif est de promouvoir le massage comme facteur de santé, d'épanouissement personnel et de vie sociale apaisée.

En choisissant une école agréée FFMBE, vous vous donnez toutes les chances de construire un véritable projet professionnel et d'acquérir les nombreuses compétences nécessaires à l'exercice de la profession de masseur·se professionnel·le.

Au cours de la formation un module e-learning sur « Devenir praticien agréé·e FFMBE ». Cette formation exclusive vous ouvre les portes de l'agrément FFMBE. Grâce à elle, découvrez les fondamentaux du métier des techniques du toucher, l'organisation de la fédération, mais aussi l'ensemble des ressources et services apportés aux adhérents,

etc. 31 cours en visio. L'attestation de formation sera nécessaire pour valider votre certificat de réflexologie plantaire Zu Dan l'Alchimie du pied.

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. Je bénéficie d'une expertise dans le domaine du toucher avec une expérience de près de 22 ans.
En parallèle de mon activité en cabinet, j'ai très vite animé des ateliers de groupe de relaxation et gestion du stress auprès de particuliers et aussi en situation professionnelle avec de nombreuse interventions en entreprises ou institutions notamment sur la gestion des émotions. Depuis 10 ans je dispense également des formations auprès de professionnels de l'accompagnement.
Ces diverses interventions me confèrent une expertise fine du toucher et de l'accueil des émotions qui ont été mes voies de résilience. Ceci explique mon implication à les transmettre dans l'action de formation en adaptant mes méthodes d'apprentissage aux besoins de chacun (CV complet disponible sur le site www.reflexo-vitale.fr).

Que vous soyez reconnu en situation de handicap ou pas, rendre les formations accessibles à toutes et tous, fait partie de mes engagements et correspond à ma vision du respect » (Pas de jugement et par de discrimination.)
Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le matériel utilisé, les horaires, le rythme, sans pouvoir vous garantir d'arriver à vous satisfaire, je reste à votre écoute et vous assure de déployer de l'énergie à essayer de répondre à vos demandes.

Moyens de suivi et d'évaluation:

- Des feuilles de présences d'émargement par module et par demi-journées, permettent de suivre l'exécution de la formation.
- L'évaluation se déploie également tout au long de la formation ce qui permet d'identifier les acquis des stagiaires, leurs niveaux de compétences et d'adapter les exercices pour atteindre les objectifs.
- En cours de formation, l'évaluation se fait de plusieurs façons :
  Oralement, en co-production avec les stagiaires. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi pour pouvoir reconnaître ses avancées, ses acquisitions favorisent l'intégration de nouvelles aptitudes.
  Pratiquement, par la mise en oeuvre en duo, entre stagiaires et régulièrement sur la formatrice, des gestes techniques et enchaînements appris. Ce qui permet d'en mesurer la compréhension, la reproduction, la précision et la justesse.
- A la fin de chaque module, une évaluation des connaissances théoriques est faite sous forme de QCM et/ou de questions ouvertes et de planches à remplir.
- A partir de la fin du module 1 les stagiaires sont invités à pratiquer sur leurs proches pour acquérir de l'aisance et doit remplir un tableau de la réalisation de 50 séances et au début du module 4 un tableau de 4à séance qui intègre l'énergétique chinoise aux séances.
- A l'issue de la formation (et au plus tard le jour de l'examen) chaque stagiaire rendra un tableau de 90 séances sur 20 à 50 personnes différentes sachant que 2 d'entre elles, devront avoir fait l'objet d'un suivi sur 5 séances. L'objectif est de permettre au stagiaire d'arriver en situation professionnelle avec une expérience concrète de suivi lui permettant de mesurer l'évolution de ses séances et d'acquérir une bonne confiance en leur pratique. Une supervision de 10 séances de feront au cours de la formation pendant chaque module.

En pratique :

- Au début du module 1, Un tableau de remplissage des 50 séances est remis à chaque stagiaire. Il lui permet de démarrer sa pratique dans des conditions similaires à la pratique professionnelle et de suivre l'avancement des séances demandées.

  Ainsi :

- À la fin du module 3, les stagiaires sont en capacité de rédiger un suivi sur 5 séances de réflexologie traditionnelle. Un document adapté est remis à chacun.
- Au début du module 4, Un tableau de remplissage des 40 séances est remis à chaque stagiaire pour la pratique énergétique chinoise.
- À l'issue du module 4 les stagiaires sont en capacité de rédiger un suivi sur 5 séances de réflexologie chinoise. Un document adapté est remis à chacun.

- A la fin du module 5 une feuille sera remise à chaque stagiaire pour évaluer qualitativement la formation dispensée à chaud permettant de mesurer le degré de satisfaction du stagiaire et d'adapter les cours suivantes aux besoins spécifiques des participants.

- Pour les personnes qui souhaitent s'installer professionnellement 2 jours sont consacrés avec un intervenant extérieur spécialisé dans la communication et le développement de l'activité. Ces deux jours sont en plus de la formation et les dates seront vues ensemble lors du démarrage de la formation avec les participants.

- A l'issue de la formation :
  l'attestation individuelle de formation établie, comporte une évaluation des acquis.
  De plus, une demi-journée d'évaluation est organisée au plus tard six mois après la fin du cursus à une date définie en cours de la formation.
  Les conditions à remplir pour la réussite de cette évaluation et les modalités précises de ce dernier, sont indiquée en annexe du présent programme.
  Les stagiaires ayant satisfait aux conditions requises obtiennent un certificat de compétences à la pratique de la réflexologie plantaire ZU DAN « agrée » par la FFMBE.
  1 an après la formation, un document de suivi post formation est adressé à chacun des participants ayant finalisé celle-ci. Ce dernier permet de suivre la réalisation des objectifs professionnels engagés.

Modalités pratiques de la formation et délai d'accès:

Durée: Soit au total 210 heures soit 30 jours réparties sur deux années + 6h de e-learning sur la plateforme de la FFMBE (Devenir praticien) 90h de pratique personnelle et 10h de supervision. Un total de 316h.

Chaque module compte 2 sessions d'une durée de 3 jours positionnés sur la semaine (vendredi , samedi, dimanche) ou (samedi, dimanche, lundi)

Les **dates sont celles indiquées dans le contrat ou la convention et également consultables sur le site www.reflexo.vitale.fr**

Conditions financières :

Frais pédagogiques :	*Tarif par jour*	*Soit 30 jours* de formation*
Particuliers	120 €	3600 €

Exonération de TVA au titre de l'Art 261-4-4° du TGI

* Le coût de la 1/2 journée d'évaluation est inclus dans la tarification. En cas de non participation, il ne sera effectué aucun remboursement. En revanche il sera possible de participer à une prochaine journée d'évaluation sans supplément à condition qu'il y ait des disponibilités.

Adhésion à la FFMBE : 15€ pour l'inscription à la FFMBE en tant que stagiaire.

Dès votre adhésion, vous avez accès à l'accompagnement de la Fédération et aux services d'assistance à l'installation professionnelle :

- Accompagnement aux choix et formalités de création d'entreprise : prestation sous-traitée à
- l'Union Professionnelle au Service des Micro-Entrepreneurs (UPSME).
- *Accès à la plateforme de gestion de micro-entreprise de l'UPSME : tenue de la comptabilité, achats, devis, facturation.
- Étude de besoin et préparation à la souscription des assurances professionnelles à tarif préférentiel auprès des assureurs référencés par la FFMBE.
- Tarifs remisés auprès de partenaires spécialisés dans l'équipement et les fournitures professionnelles. Accompagnement à la mise en place de votre communication (audit gratuit avec le responsable communication de la FFMBE).

Horaire : 9h00 - 12h30 et 13h30 -17h00 **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 complété et signé 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 : ***Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations, pendant la durée de la formation et pour le référent handicap 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 Code APE : 85.59B

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

PJ - Annexe relative à l'évaluation des connaissances ouvrant droit à la délivrance du certificat de compétences à la pratique de la « *Réflexologie plantaire Zu Dan* »