

Réflexologie palmaire énergétique

Programme 2026 - version février 2026



Informations chiffrées

*Lors des sessions 2024-2025 cette formation a été suivie par 6 **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 palmaire énergétique** est une suite de la pratique réflexologie palmaire traditionnelle. Cette approche propose une vision plus globale du corps et permet une **stimulation plus fine et ciblée** des mécanismes de régulation.

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

Une formation conçue pour aller au-delà de la technique, et vous offrir des **clés concrètes** pour enrichir vos séances, **affiner vos ressentis, et renforcer la qualité de votre accompagnement**.

Pourquoi ce thème ?

L'énergétique chinoise ouvre une lecture du monde et du corps humain essentielle au praticien en réflexologie palmaire. Les praticiens en réflexologie palmaire vont compléter leur pratique en s'ouvrant à des traditions orientales qui ont fait leurs preuves et qui donne accès à une grille de lecture du corps complète en activant des processus de rééquilibrage efficace. Pour les praticiens qui n'ont pas fait de réflexologie palmaire traditionnelle peuvent commencer par celle-ci et continuer avec la palmaire énergétique car les deux formations sont différentes et complémentaires.

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 nécessite d'avoir effectué la formation en réflexologie palmaire traditionnelle avec ou avoir un minimum de 42 h de formation en réflexologie palmaire. Ou bien une pratique du massage bien-être, dans ce cas un entretien avec la formatrice pour évaluer votre niveau dans le massage.

Objectif global de cette formation :

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

- Préparer et sensibiliser la personne à la stimulation des zones réflexes et points énergétique.
- Sélectionner et mettre en œuvre les points énergétiques adaptés aux conditions de la séance et aux spécificités rencontrées en vue du rétablissement à l'équilibre.
- Adapter sa séance aux spécificités rencontrées

Détails des objectifs spécifiques :

Préparer et sensibiliser la personne à la stimulation des zones réflexes et points énergétique de la main et du bras et pour cela acquérir les capacités suivantes:

Localiser et repérer les zones réflexes énergétique selon les principes de l'énergétique chinoise

Repérer et palper les différents points des méridiens

Rétablir la circulation énergétique au niveau des zones réflexes palmaires

Sélectionner les points énergétiques adaptés aux conditions de la séance et aux spécificités rencontrées en vue du rétablissement à l'équilibre et pour cela acquérir les capacités suivantes:

Pratiquer un toucher acupressif de la main et au bras

Distinguer les différents tissus palmaires et les zones perturbées des zones fluides

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

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 énergétique, du repérage des cartographies de méridien, de la mise en place de la sensibilité du toucher.

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 sur les protocoles de la réflexologie palmaire traditionnelle et retour sur les expériences.

Assimiler les bases de l'énergétique chinoise.

Apprendre les conceptions du monde au travers la théorie du yin yang et des 5 éléments.

Pratique réflexe selon les notions du yin yang et des cinq éléments.

Découverte des zones réflexes en lien avec les 5 mouvements.

Fonction des points des méridiens de l'élément feu.

Repérage des méridiens triple réchauffeur, enveloppe du coeur

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 énergétique

Mise en pratique de la technique d'acupression des points de méridien sur les mains et les bras

Fonction des points des méridiens de l'élément métal

Repérage des méridiens gros intestin et poumon.

Jour 3

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 énergétique.

Affiner son ressenti sur les perceptions des différents tissus afin de nuancer le toucher réflexe dans les différentes profondeurs et rythme.

Fonction des points des méridiens de l'élément feu

Repérage des méridiens Cœur et intestin grêle.

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 meilleures 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 co-produite 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: 21 heures réparties sur 3 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	150 €	450 €	* Exonération de TVA au titre de
Entreprise		Sur devis	l'Art 261-4-4° du TGI

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

Horaire : 9h00 - 12h30 et 13h30 -17h

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.