

## Formation en Réflexologie Plantaire bien-être – 2 jours

**Organisme de formation :** Réflexologie Côte Basque, 13 rue Paul Courbin 64600 Anglet - 06 61 03 28 65

**SIRET :** 52320758700024      **NDA :** 75640508864

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Lieu :** 13 rue Paul Courbin – 64600 Anglet

**Format :** Présentiel

---

### Objectifs pédagogiques

À l’issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître la définition, les fondements et l’histoire de la réflexologie plantaire bien-être
  - Identifier les principales zones réflexes des pieds (zones, lignes longitudinales et transverses)
  - Connaître les champs d’application et les contre-indications de la réflexologie plantaire
  - Maîtriser les techniques manuelles spécifiques à la réflexologie plantaire bien-être
  - Savoir placer et stimuler les zones réflexes plantaires de manière précise et sécurisée
  - Réaliser un protocole complet de réflexologie plantaire bien-être en deux parties
  - Intégrer la pratique dans un cadre de bien-être globale.
- 

### Public concerné

Esthéticiennes, spas praticiennes, praticiens en massages bien-être, professionnels du soin ou de la relaxation, personnes en reconversion, infirmiers, aides-soignants

---

### Prérequis

Aucun prérequis technique n’est nécessaire.

---

### Programme de la formation

#### Jour 1

##### Matin

- Présentation des participants et recueil des antécédents
- Définition et histoire de la réflexologie
- Présentation des différentes techniques de réflexologie
- Champs d’application de la réflexologie plantaire bien-être

- Étude des contre-indications
- Découverte des zones réflexes des pieds
- Lignes transverses et longitudinales
- Organisation générale du pied
- Présentation des 12 paires de nerfs crâniens

## Après-midi

- Apprentissage des techniques manuelles de travail en réflexologie plantaire
- Placement précis des zones réflexes sur les pieds
- Travail pratique des zones réflexes plantaires
- Apprentissage du protocole de réflexologie plantaire bien-être – **Partie 1**
- Échanges, questions et remarques

## Jour 2

### Matin

- Révision des notions fondamentales :
  - Définition de la réflexologie
  - Techniques de réflexologie
- Techniques manuelles de travail
- Révision collective du protocole – Partie 1
- Mise en relation de la réflexologie plantaire avec la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

## Après-midi

- Apprentissage du protocole de réflexologie plantaire bien-être – Partie 2
- Pratique complète du protocole en binômes
- Ajustement de la gestuelle et du toucher
- Questions – Remarques
- Évaluation des acquis
- Clôture de la formation et remise des attestations

---

## Moyens pédagogiques

- Alternance de théorie et de pratique.
- Démonstrations réalisées par la formatrice.
- Exercices en binômes.
- Utilisation de matériel professionnel : tables de massage, huiles neutres, outils de stimulation douce.
- Support de formation complet remis à chaque participant

## **Évaluation des acquis**

- Évaluation continue pendant les exercices pratiques.
  - Quiz de validation des connaissances théoriques.
  - Observation finale de la gestuelle et du protocole complet.
  - Remise d'une attestation de formation en réflexologie esthétique bien-être
- 

## **Durée et modalités**

- Durée : 2 jours (14 heures)
- Lieu : Réflexologie Côte Basque – 13 rue Paul Courbin, 64600 Anglet
- Tarif : 500 € / personne

