



# Fiche programme de formation

## Formation en Réflexologie Palmaire 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, le Permettre aux stagiaires d'acquérir les bases théoriques et pratiques de la **réflexologie palmaire**, afin de réaliser un **protocole complet de bien-être**, favorisant la relaxation, la régulation du système nerveux et l'apaisement émotionnel.
  - localiser les zones réflexes de la main,
  - maîtriser les techniques manuelles spécifiques,
  - réaliser une séance complète de réflexologie palmaire de bien-être,
  - adapter la pratique à un cadre professionnel.
- 

### 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 de la formation et des participants
- Présentation des objectifs pédagogiques

- Définition de la réflexologie
- Les microsystèmes : mains, pieds, visage, oreilles
- Principe des zones réflexes
- Rôle du système nerveux et notion d'homéostasie
- Champs d'application de la réflexologie palmaire
- Contre-indications et précautions d'usage
- Anatomie de la main :
- carpe, métacarpes, phalanges
- Comprendre la main comme représentation du corps

## **Après-midi**

- Lignes transverses de la main
- Lignes longitudinales
- Correspondance main / corps
- Localisation des grandes zones réflexes
- Présentation des techniques :
  - reptation
  - double reptation
  - glissé
  - glissé profond
- Posture du praticien
- Pression, rythme et respiration
- Apprentissage des techniques sur la main
- Travail en binômes
- Corrections et ajustements personnalisés

## **Jour 2**

### **Matin**

Révisions :

- Rappel des fondamentaux théoriques
- Révision des techniques manuelles
- Révision de la cartographie palmaire

Travail des zones réflexes

- Colonne vertébrale sur la main :
  - cervicales
  - thoraciques
  - lombaires
  - sacrum / coccyx
- Travail des doigts
- Système lymphatique
- Cage thoracique et diaphragme
- Travail zone par zone
- Ajustement des gestes et de la posture

## **Après-midi**

- Travail des systèmes réflexes
    - Système digestif en palmaire
    - Système urinaire
  - Protocole complet de réflexologie palmaire
  - Lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise
    - Les 5 éléments
    - Les émotions associées aux organes
    - Lecture émotionnelle en réflexologie palmaire
  - 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 bien-être
- 

## **Durée et modalités**

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