

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