



# Fiche programme de formation

## Formation en Réflexologie de bien-être Plantaire, faciale, crânienne et auriculaire – 3 jours

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

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

**Durée :** 3 jours (21 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, faciale et auriculaire.
  - Identifier les principales zones réflexes des pieds, du visage, du crâne et des oreilles
  - Connaître les champs d'application et les contre-indications de la réflexologie
  - Maîtriser les techniques manuelles spécifiques à la réflexologie de bien-être plantaire, faciale, crânienne et auriculaire.
  - Savoir placer et stimuler les zones réflexes de manière précise et sécurisée
  - Réaliser un protocole complet de réflexologie de bien-être en associant les différentes techniques.
  - Adapter la pratique pour améliorer le bien-être global et la beauté naturelle du visage.
- 

## 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 de bien-être
- Étude des contre-indications
- Découverte des zones réflexes sur les pieds, le visage, le crâne et les oreilles.

### **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 collective du protocole – Partie 1
- Mise en relation de la réflexologie avec la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)
- Apprentissage du protocole de réflexologie plantaire bien-être – Partie 2 (groupe 1)
- Pratique complète du protocole en binômes

### **Après-midi**

- Apprentissage du protocole de réflexologie plantaire bien-être – Partie 2 (groupe 2)
- Pratique complète du protocole en binômes
- Découverte et pratique des 12 massages matinaux favorisant la détente et la vitalité du visage.
- Apprentissage de la technique du 8 zones relaxants en manuel et à l'aide d'outils adaptés.
- Utilisation des outils de stimulation et explication de leurs bénéfices en esthétique et bien-être
- Échanges, questions et remarques

## **Jour 3**

### **Matin**

- Démonstration par la formatrice du protocole de réflexologie de bien-être faciale, crânienne et auriculaire.
- Apprentissage en binômes du protocole (groupe 1).

### **Après-midi**

- Apprentissage en binômes du protocole (groupe 2).
- Approfondissement de la gestuelle favorisant la détente, la libération des tensions et le lâcher-prise global.
- Questions interactives, conclusion.
- Quiz post-formation et correction collective.
- Clôture et remise de l'attestation de formation.

---

## 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 de bien-être Plantaire, faciale, crânienne et auriculaire

---

## Durée et modalités

- Durée : 3 jours (21 heures)
- Lieu : Réflexologie Côte Basque – 13 rue Paul Courbin, 64600 Anglet
- Tarif : 750 € / personne

