

## Programme de formation détaillé REFLEXOLOGIE PALMAIRE (main et doigts) Durée : 2 jours

### 1er JOUR :

1. Présentation
2. Historique de la réflexologie
3. Contre indications
4. Bienfaits :
  - les effets énergétiques
  - le soutien aux différents systèmes du corps humain
  - le complément ou la substitution à la réflexologie plantaire
5. Objectifs recherchés et bienfaits :
  - action des zones réflexes pour une relaxation profonde
  - libération des endorphines pour un bien-être physique
  - amélioration de la qualité de vie
  - apaisement des douleurs
  - préventif
6. Les différentes techniques et manœuvres :
  - reptation du doigt
  - pression
  - rotation
  - torsion
  - lissage
7. Précisions techniques et ergonomiques :
  - les bonnes postures
8. Repères visuels
9. Cartographie de la main : schéma des zones réflexes
10. Manœuvres sur les zones réflexogènes en fonction des différents systèmes fonctionnels du corps humain

### 2ème JOUR :

1. Reprise des techniques apprises en Jour 1
2. Manœuvres : reptation, pression, rotation, torsion et lissage
3. Description des bienfaits selon la zone réflexogène :
  - système respiratoire (lutte contre le tabagisme...)
  - système endocrinien (rééquilibrage alimentaire, métabolisme de base...)
  - système lymphatique (immunité)
  - système digestif (aérophagie et autres problèmes)
  - système urinaire (cystite, incontinence...)
4. Protocole complet
5. Entraînement avec l'aide du formateur
6. Entraînement sans l'aide du formateur
7. Discours client et vente de la prestation
8. Questions sur cas concrets
9. Synthèse

#### **OBJECTIFS :**

- Connaître les vertus et les contre-indications de la réflexologie palmaire.
- Connaître les zones réflexes et les méridiens de chaque main/doigt.
- Etre capable de réaliser un protocole complet de réflexologie palmaire en maîtrisant les gestes et les postures.

#### **NATURE DE LA FORMATION :**

Adaptation et développement des compétences.

#### **PUBLIC :**

Professionnels de l'esthétique souhaitant faire évoluer leurs compétences

#### **PRE-REQUIS :**

Aucun

#### **EFFECTIF :**

Groupe de 8 personnes maxi

#### **DATES, HORAIRES ET LIEU :**

selon planning



#### **DUREE :**

16 heures (2 jours x 8 h)

#### **TARIF (à partir de) :**

250 € nets de taxes/jour/pers.

#### **CONDITIONS DE REGLEMENT :**

cf Conditions Générales de Vente

#### **ENCADREMENT/INTERVENANT :**

Christelle MINOTTE, intervenante pour Image Consulting, praticienne et enseignante formatrice (diplômée licence) en esthétique, cosmétique et modelages. Maître Reiki Usui et Karuna.

#### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

##### **MIS EN ŒUVRE :**

Formation en présentiel, opérationnelle, qui alterne apports théoriques et pratiques.  
Matériel utilisé : table de massage, paperboard, documents papier remis au stagiaire en fin de formation. Entraînement entre stagiaires ou sur modèles.

##### **MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE**

##### **L'EXECUTION DE L'ACTION :**

Pour chaque demi-journée de formation, une feuille de présence (état d'émargement) sera signée par le stagiaire et le formateur, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation.

##### **MOYENS D'EVALUATION PAR**

##### **L'ORGANISME DE FORMATION:**

Pour permettre de contrôler si le stagiaire a acquis les connaissances dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action, l'évaluation du stagiaire s'effectuera au moyen d'une mise en situation.

##### **SANCTION DE LA FORMATION :**

Attestation de présence et d'évaluation des acquis.

\* Les massages sont des modelages de bien-être à visée non thérapeutique