

Programme détaillé de la formation

Initiation à la réflexologie :

Savoir réaliser un protocole de relaxation simple pour soi et ses proches.

Formatrice : Maud Boulanger Jeuneau

Durée :

2 jours, soit 14 heures, en présentiel.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les principes de base de la réflexologie.
- Comprendre le fonctionnement basique du système nerveux autonome, c'est-à-dire la différence entre système parasympathique et orthosympathique.
- Identifier les zones réflexes du pied et de la main en lien avec une séance de relaxation.
- Apprendre à réaliser un protocole complet de relaxation.
- Adopter une posture professionnelle et bienveillante pendant la pratique.

Méthodes pédagogiques :

La formation alterne des apports théoriques et de la pratique guidée :

*Démonstrations et pratique en binôme, ou sur soi ou sur la formatrice.

*Observation, corrections et échanges pédagogiques.

*Jeux et quizz.

*Supports de cours papier fournis.

Contenu détaillé : 1^{ère} journée : séance de relaxation simple sur la main.

- Présentation de la réflexologie et de ses principes fondamentaux.
- Contre-indications à la réflexologie.
- Notions de base sur le système nerveux autonome.
- Anatomie simplifiée de la main = connaître les lignes de la main et repérage des zones réflexes en lien avec une séance de relaxation.
(Hy, HC, P, D/PS, CV (en lissage) GM, Cœur et IG, + MDRA)
- Hygiène, posture et pratique sur soi, sur une autre personne.
- Enchaînement complet du protocole sur les mains.

2ème journée : séance de relaxation simple sur les pieds.

Révisions,

Apprentissage des bases pour pratique sur pieds :

- Anatomie simplifiée du pied = connaître les lignes du pied et repérage des zones reflexes en lien avec une séance de relaxation.

(Hy, HC, P, D/PS, CV (en lissage) GM, Cœur et IG, + MDRA)

- Hygiène, posture et pratique

- Enchaînement complet du protocole sur les pieds sur une autre personnes.

-Partage d'expériences sur : les douleurs podales, la posture, les possibles effets.

Évaluation et validation :

Les acquis sont évalués tout au long de la formation par :

- Observation directe de la pratique.

- Échanges avec la formatrice.

- Exercices et quizz réalisés par le participant.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité du programme.