

## Programme de formation détaillé REFLEXOLOGIE PALMAIRE (main et doigts) Durée : 3 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

### 3ème JOUR :

1. Reprise des techniques apprises en Jour 2
2. Protocole complet
3. Entraînement avec l'aide du formateur
4. Entraînement sans l'aide du formateur
5. Discours client et vente de la prestation
6. Questions sur cas concrets
7. Synthèse

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

#### **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 :**

24 heures (3 jours x 8 h)

#### **TARIF (à partir de) :**

210 € 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.