

---

# PROGRAMME DE FORMATION COMPLETE EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

---

Le pied est le reflet de l'organisme tout entier. A chaque partie du corps correspond une zone précise du pied. Cette zone est qualifiée de réflexe car elle permet une action à distance sur la partie associée. La stimulation d'une zone entraîne une libération de l'énergie stagnante, cause du dysfonctionnement, cette technique manuelle est utilisée en Chine pour la prévention ou le soin d'un grand nombre de maladies courantes. Elle peut aussi être une aide précieuse pour le diagnostic dans l'application d'autres thérapies, car elle permet de localiser le mal avec précision. Le bien-être et la détente qu'elle procure en fait une pratique d'une étonnante efficacité.

## PROGRAMME DE REFLEXOLOGIE MODULE 1

### THEORIE

1. Fondements et principes
2. Origines historiques
3. Ligne de divisions selon Fitzgerald
4. Le système nerveux : la peau, SNC, SNA
5. L'anatomie du pied
6. Indication/contre indication/réaction
7. Physiologie : les différents systèmes (ostéo-musculaire, respiratoire, cardio-vasculaire...)
8. Réflexothérapie : règles de base, durées, fréquences, applications
9. Etude des différentes cartographies
10. Technique de bilan des zones réflexes
11. Principe d'anamnèse
12. Les autres techniques de réflexologie (palmaire, facial)

### PRATIQUE

1. Démonstration, observation
2. Le maintien du haut, du dessus, des bords du pied
3. Le maintien avec le plat de la main
4. Rotations, frottement, pétrissage, pincement, étirement, assouplissement, torsion
5. Relaxation du diaphragme, plexus solaire
6. Anatomie et localisation des zones
7. Enchainements des gestes
8. Mise en pratique de la technique de bilan et traitement des zones
9. Mise en situation d'anamnèse et de suivi du patient

### OBJECTIF

1. Apprendre à dépister les dysfonctionnements physiologiques
2. Pouvoir prodiguer des bienfaits efficaces par stimulation des zones réflexes
3. Connaître et comprendre une technique de prévention naturelle

### MOYEN PEDAGOGIQUE

1. Plan de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
3. Tableau de suivi « entraînement de 70h de soin et technique de bilan »
4. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat

## **PROGRAMME DE REFLEXOLOGIE MODULE 2**

### **THEORIE**

1. Notion fondamentale de médecine chinoise
2. Le Qi
3. Le yin, yang
4. Théorie des 5 éléments
5. Les méridiens et zones réflexes
6. Relation entre Organes et émotions
7. Technique de bilan analytique
8. Aspect de l'analyse selon Grimberg
9. Les éléments : relation, excès, division
10. Schémas chroniques et solutions
11. Avantage de l'analyse du pied
12. L'anatomie du pied : problème spécifique, comment les détecter
13. Les autres techniques de réflexologie (do-in points, mexicain, métamorphique, relaxation)

### **PRATIQUE**

1. Démonstration/observation
2. Révision du maintien du haut, du dessus, des bords du pied
3. Révision du maintien avec le plat de la main
4. Révision de rotations, frottement, pétrissage, pincement, étirement, assouplissement, torsion
5. Relaxation du diaphragme, plexus solaire
6. Etablir une analyse complète, assurer un suivi, déterminer une durée
7. Anatomie : localisation des nouvelles zones/repérage précis de signes chroniques
8. Pratique et études des organes et des troubles physiques/mise en situation
9. Pratique de pression sur les méridiens, zones réflexes directes et indirectes
10. Initiation et pratique du DO IN
11. Initiation et pratique des points mexicains
12. Initiation et pratique de la relaxation (méditation)
13. Initiation et pratique du massage métamorphique

### **OBJECTIF**

1. Observation et mise en application donneur/receveur
2. Maîtriser différentes techniques de réflexologie
3. Savoir proposer des solutions préventives
4. Elargir sa vision en se basant sur un concept de correspondances et interdépendances

### **MOYEN PEDAGOGIQUE**

1. Plan de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
3. Tableau de suivi « entrainement de 70h de soin et technique d'analyse »
4. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat

---

## **FORMATION MASSAGES DE BIEN-ETRE PROTOCOLE « AMMA » SUR CHAISE**

---

Le massage AMMA vient du Japon, il s'effectue à travers les vêtements, sans produits, sans draps et sans table de massage, mais seulement une simple chaise ergonomique spécialement conçue à cet effet.

Le massage assis confère un caractère sécurisant idéal, accessible à toute clientèle homme ou femme désireux de se relaxer en un minimum de temps : de 10mn à 20mn

### **THEORIE**

1. Présentation/théorie
2. Etude du massage par partie du corps : le dos, la nuque, la tête, les bras et les mains
3. Enchaînement arrière du corps, puis avant du corps
4. Enchaînement complet

### **PRATIQUE**

1. Acquisition des principes du massage assis
2. Maîtrise de chaque geste, décomposition
3. Travail du positionnement du corps du praticien
4. Adaptation à la morphologie de chaque client

### **OBJECTIF**

1. Maîtriser une technique vous permettant d'intervenir en entreprises, dans les salons professionnels, lors d'évènements, en aéroports, mais aussi auprès d'un public fragilisé (personnes âgées, invalides, maisons de retraite,...)
2. Acquérir une initiation au toucher corporel qui s'inscrit comme soin d'appel vers les autres soins du corps
3. Sensibiliser une nouvelle clientèle, dans le but de développer votre future activité

### **MOYEN PEDAGOGIQUE**

1. Plan de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
3. Tableau de suivi « entraînement de 20h de soin »
4. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat

---

## **FORMATION MASSAGES DE BIEN-ETRE PROTOCOLE « FEMME ENCEINTE »**

---

Le massage relaxant pour femmes enceintes fait parti des soins spécifiques proposés à votre clientèle qui feront la différence. Il est de plus en plus demandé par les jeunes mamans soucieuses de leur bien-être. Ce massage est une première étape du parcours « maternité » comprenant modelage prénatal, modelage postnatal et animation d'atelier de massage pour bébés. C'est un soin décontractant et englobant étudié pour répondre aux besoins spécifiques de la femme enceinte. Il soulage douleurs, œdèmes, tiraillements, manque de sommeil... Il s'adapte à chaque stade de la grossesse pour aider la maman à vivre sa grossesse de façon sereine.

### **THEORIE**

1. Présentation, la position latérale, lecture du protocole du soin, le matériel spécifique...
2. Anamnèse préalable, contre-indications, savoir-faire et savoir-être
3. Les différents trimestres, ses besoins spécifiques... Dos/ nuque/ tête Jambes / Pieds
4. Finalisation, personnalisation
5. Conseils en bien-être, exercices à pratiquer

### **PRATIQUE**

6. Enchaînement complet, études de cas
7. La position latérale
8. L'adaptation du soin sur chaise

### **OBJECTIF**

1. Maîtriser ce massage complexe et précis
2. Acquérir une précision et une adaptation parfaites
3. Gérer la fragilité de la femme enceinte
4. Savoir conseiller, apaiser, rassurer

### **MOYEN PEDAGOGIQUE**

1. Support de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
3. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat

---

# FORMATION MASSAGES DE BIEN-ETRE RELAXANT

## PROTOCOLE « CALIFORNIEN »

---

Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique. Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes.

### PROTOCOLE CALIFORNIEN MODULE 1

#### THEORIE

1. Historique
2. Anatomie et physiologie élémentaire
3. Avantages et inconvénients
4. Lecture du protocole détaillé par partie de corps
5. Se préparer : tenue, accueil, ambiance
6. Huiles de massage...
7. Comment gérer les remontées émotionnelles

#### PRATIQUE

1. Enchaînement « grand dos » dos/nuque, pieds/ jambes arrière.
2. Enchaînement « grande face avant » buste/ventre, bras/mains, pieds/ jambes avant.
3. Enchaînement dos/face avant
4. Crâne, nuque, visage
5. Conclure et accompagner en fin de soin
6. Enchaînement complet
7. Créativité et intuition

#### OBJECTIF

1. Acquérir les principes élémentaires en bien-être
2. Acquérir l'éthique et l'attitude bienséante d'un praticien respectable
3. Intégrer les postures propices à un massage de qualité
4. Maîtriser les gestes de base : pétrissage, lissage, étirements, enveloppement, unification
5. Maîtriser les enchaînements
6. Suivre les précautions d'usage, s'adapter à la morphologie du client

#### MOYEN PEDAGOGIQUE

1. Support de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
3. Tableau de suivi « entraînement de 50h de massages »
4. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat

## **PROTOCOLE CALIFORNIEN MODULE 2**

### **THEORIE**

1. Révision des acquis du premier module
2. Travail de la relation à soi-même et à l'autre, présence et distance
3. Développer son adaptabilité et sa créativité, l'ouverture
4. Le massage sur les populations sensibles : personnes âgées, handicapés, en souffrance
5. Communication : écoute, reformulation, communication verbale et non verbale
6. Savoir se préserver

### **PRATIQUE**

1. Assouplissement, posture, respiration du praticien
2. Concentration, ancrage, post-nettoyage
3. Révisions des gestes élémentaires, synthèse de leur intégration
4. Acquisition de nouvelles techniques plus élaborées
5. Travail de la fluidité du massage
6. Exercices spécifiques : yeux bandés, musique-massage, ...
7. Improvisation et intuition

### **OBJECTIF**

1. S'approprier de nouvelles techniques plus élaborées,
2. Maîtriser la durée du massage et travailler la fluidité
3. Maîtrise de chaque geste, décomposition, prise de conscience des postures

### **MOYEN PEDAGOGIQUE**

1. Support de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
5. Tableau de suivi « entraînement de 50h de massages »
3. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat