Les bases de la Réflexologie

Cette formation vous propose d'acquérir les bases de la réflexologie plantaire et palmaire. Ces pratiques ancestrales permettent d'harmoniser les grandes fonctions physiologiques de l'organisme pour inviter le corps à se rééquilibrer par lui-même.

Le principe de base des techniques réflexes se fonde sur le fait que le corps humain se projette dans sa globalité sur certains de ses segments (pieds, mains, oreilles, ventre…). Ceux-ci sont alors utilisés comme des reflets de l'organisme qui permettent en retour une action sur certaines parties du corps.

Cette formation sur 3 jours vous permettra d'enrichir vos outils en techniques corporelles de bien-être.

Objectifs

- COMPRENDRE le principe des zones et des actions réflexes.
- ACQUÉRIR les bases de l'anatomie et de la physiologie du pied et de la main.
- SAVOIR RELAXER les pieds et stimuler la colonne vertébrale et le diaphragme par un toucher réflexe.
- SAVOIR RELAXER les mains et maîtriser un protocole palmaire pour soutenir le système immunitaire.

PRÉ-REQUIS
Brevet des collèges ou équivalent.

PUBLIC
Voir p16

FORMATRICES
Valérie Rousseau
Julie Salia
Vanessa Lepart

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1
- Historique et présentation de la réflexologie
- Anatomie et cartographie réflexe du pied
- Protocole de relaxation du pied

JOUR 2
- Travail réflexe sur la colonne vertébrale et le diaphragme
- Mise en place des lignes de repère
- Approfondissement du protocole de relaxation du pied

JOUR 3
- Anatomie et cartographie de la main
- Protocole de relaxation de la main
- Auto-traitement du système immunitaire en réflexologie palmaire
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Si vous désirez approfondir cette approche, vous pourrez ensuite intégrer la formation métier à partir du deuxième stage (p128).

DATES - 3 SESSIONS
3-5 octobre 2025
17-19 avril 2026
9-11 octobre 2026

TARIFS
Préférentiel :
515 euros
Référentiel :
645 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.

204 stagiaires formés en 10 ans