



FORMATION

E-academy

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Documentation



Cette documentation est publiée par l'organisme **E-academy Formation**

Copyright

@Kathy Bauzan

@E-academy formation

En s'inscrivant à cette formation, le participant s'engage à respecter les conditions ou restrictions d'usage des documents qui lui sont remis. Les documents remis aux participants sont régis par les lois sur les droits d'auteur. Ainsi, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle par quelques procédés que ce soit, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droits ou ayants causes, est illicite. Toute contravention à la propriété intellectuelle pourra donner lieu à une action en justice, pouvant engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce cours ne peut être reproduite, stocké dans un système de récupération et transmise sous aucune forme et aucun moyen, électronique, informatique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation écrite et signée, préalable, de l'auteur ou d'E-academy Formation. Malgré tous les soins apportés aux textes, ni l'auteur, ni l'éditeur, ni E-academy Formation ne peuvent être rendus responsables des dommages qui pourraient résulter directement ou indirectement d'une erreur qui peut figurer dans cette édition.



PROGRAMME DE FORMATION EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

1. FORMALITES

Public visé	Les professionnels du bien-être, esthétique, coiffure, socio-esthéticienne et socio-coiffeuse, pierceur.se, naturopathe, réflexologue, masseur bien-être... souhaitant se perfectionner. Les professionnels de la santé, psychologue, sophrologue, diététicien(ne), podologue, infirmier(e)... souhaitant faire évoluer leurs compétences. Les personnes en projet de réorientation professionnelle ou pour un enrichissement personnel.
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Etre majeur (pour les mineurs, une autorisation écrite du représentant légal)• La maîtrise de la langue française à l'oral et à l'écrit
Nombre de participants	<ul style="list-style-type: none">• de 1 à 6 stagiaires maximums par session• Formation tous les mois, sous réserve de la disponibilité du formateur.
Durée de formation	<ul style="list-style-type: none">• 4 jours soit 28 heures• 1H30, évaluation des acquis en fin de formation / 1 heure, un entretien personnalisé
Horaires de la formation	De 9h00 à 17h00 (1h00 pour la pause déjeuner), les repas sont à la charge du stagiaire
Lieu de formation	Formation en Intra sur le site de la société – 120 rue Jean Dausset, Technicité 12 – 84140 AVIGNON - MONTFAVET
Coût de la formation	840,00 euros
Ce que comprend le coût de la formation	<ul style="list-style-type: none">• Formation en présentiel ou semi-présentiel (pour la théorie)• Ressources pédagogiques• Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis• Un entretien personnalisé sous la forme d'un coaching commercial
Formatrice et personne chargée des relations avec la(e) ou les stagiaires	Kathy BAUZAN Praticienne en SPA, en médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique / Esthéticienne / Formatrice

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation que vous souhaitez entreprendre et ainsi bénéficier d'un aménagement et d'un accompagnement particuliers.

Modalités d'accès à la formation : Avant toute validation de votre inscription, un entretien téléphonique sera indispensable pour permettre au centre E-academy Formation de s'assurer que vos attentes sont en adéquation avec la formation dispensée. Cela permettra également à la formatrice de moduler la formation pour répondre au plus juste à vos besoins.

Suite à cet entretien téléphonique, il vous sera demandé de nous retourner dûment rempli le formulaire d'inscription que vous trouverez sur notre site au bas de la page de chaque formation.

En retour, un formulaire de pré-évaluation vous sera adressé avec votre contrat de formation afin de connaître au mieux vos compétences et attentes.

Adaptation du rythme des séances du programme aux possibilités opérationnelles du stagiaire :

Formation effectuée selon votre rythme, possibilité de personnaliser le programme de formation selon votre projet.

Délais d'accès à la formation :

Afin de connaître les délais d'accès à la formation, nous vous remercions de bien vouloir nous contacter par téléphone ou mail.

Pour le dossier, délai de 3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes d'E-academy Formation.

2. POURQUOI SE FORMER EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?

La Réflexologie Plantaire est une des nombreuses techniques de la médecine traditionnelle chinoise qui regroupe différentes thérapies, malgré leurs diversités, elles se basent sur les mêmes principes et visent les mêmes objectifs, c'est d'augmenter la bonne circulation vitale « du flux énergétique le **Qi** » pour rétablir l'équilibre à la source du problème, stimuler l'immunité, à favoriser l'élimination des toxines, harmoniser la circulation sanguine, lymphatique et nerveuse... Le but de la Réflexologie Plantaire, ce n'est pas de diagnostiquer ou de traiter un trouble médical, mais plus de stimuler notre capacité d'auto-guérison. De par sa nature holistique, elle traite l'individu plutôt que les symptômes, le bien-être plutôt qu'une simple absence de maladie.

Cette technique est fondée sur les rapports existants entre les zones du corps et les zones spécifiques, dites réflexes situés sur les pieds. Les pieds sont la représentation miniaturisée du corps humain.

Chaque zone correspond à une partie de l'organisme, au niveau musculo-articulaire, au niveau viscéro-organique. Ces zones sont travaillées manuellement en digitopression/acupression pour stimuler les fonctions déficientes et exercer une action préventive et curative. Les pieds comme les mains et les

oreilles contiennent de nombreuses terminaisons nerveuses et des points d'énergies correspondant aux différentes parties du corps. La réflexologie est liée à la pratique de l'acupuncture et de la moxibustion. Elle a deux approches : la théorie des méridiens chinois (circulation du Qi) flux énergétique et la cartographie des zones réflexes pour permettre d'agir sur des points précis du corps humain.

Grâce à cette formation dans le bien-être, vous serez capable de personnaliser votre Réflexologie Plantaire en fonction des attentes de vos client(e)s, en adaptant votre gestuelle par des pressions soutenues, des effleurages, des palpations, des piqués, des reptations, mais aussi à utiliser différents outils comme le stylo de point en acier inoxydable, le bâton, la roulette, le moxa et la cartographie des pieds. Toutes ses maîtrises seront un atout professionnel pour votre entreprise, votre projet professionnel ou pour votre enrichissement personnel afin de fidéliser votre clientèle et séduire de nouveaux clients et/ou nouvelles clientes. Offrez leur une expérience extraordinaire, en vous démarquant.

3. L'ORIGINE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire, c'est développée au travers d'époques et de cultures différentes. Ces origines remontent à plus de 2 330 ans avant Jésus Christ. L'une des traces les plus anciennes nous vient d'Egypte, les pictogrammes retrouvés dans le tombeau d'un pharaon médecin représentent des scènes de soins en réflexologie plantaire et palmaire. Dans un monastère en Chine, l'empreinte du pied de Bouddha est gravée dans une roche, illustrant des symboles par des différentes petites cases. En Inde, les pieds du dieu Vishnu, garnis aussi de symboles. En 1917, elle se développe aux Etats-Unis avec la thérapie des zones du Dr William Fitzgerald. Il divise le corps humain en 10 zones verticales correspondant chacune à un doigt ou à un orteil, reliées entre elles par la circulation du flux d'énergie. En 1938, Eunice Ingham, physiothérapeute en Floride, introduit la réflexologie sous sa forme actuelle en créant la première école destinée à la formation des réflexologues.

4. DESCRIPTION DE LA FORMATION

La Réflexologie Plantaire en digitopression/acupression est un massage des zones réflexes. Cette pratique ancestrale permet d'harmoniser la grande fonction physiologique de l'organisme pour inviter le corps à se rééquilibrer par lui-même. Elle est en aucun cas assimilable à des techniques médicales ou thérapeutiques et ne se substitue pas à une pratique médicale. En France, l'acupuncture est réservée aux médecins qui ont le droit de pratiquer la Réflexologie Plantaire avec des aiguilles.

E-academy vous apporte au travers de cette formation chinoise (sans aiguille), des connaissances fondamentales théoriques et pratiques, pour acquérir l'apprentissage d'un programme complet, avec un accompagnement de qualité, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.

Au cours des quatre jours de formation, vous ferez face à un apprentissage basé sur la théorie avec des QCM, Quizz, exercices et de la pratique intensive sur plusieurs modèles.

Un examen final (1H30 d'évaluation) dont la réussite vous permettra de recevoir votre attestation de fin de formation, avec 1H00 d'entretien personnalisé.

5. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir et différencier les étapes d'une Réflexologie Plantaire
- Etudier le protocole et développer les différentes techniques manuelles : gestes et posture (toucher, pressions, dextérité, durée...), le massage et la stimulation plantaire : pression soutenue, reptation, piqué, friction, effleurage, palpation, lissage, rotation ...
- Apprendre à localiser et à détecter les différentes zones et les points réflexes à l'aide de la cartographie des pieds
- Apprendre à stimuler certains points avec différents outils (le stylo de point en acier inoxydable, la roulette, le bâton, le moxa, la roue et la cartographie des pieds)
- Prendre en compte les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et le confort de ses client(e)s
- Apprendre à accueillir et à accompagner ses client(e)s
- Apprendre à rééquilibrer les dysfonctionnements physiologiques et émotionnels
- Approfondir ses connaissances théoriques et pratiques des différentes techniques dans le domaine du bien-être, pour être capable de dispenser une séance d'une durée de 1H00 en Réflexologie Plantaire pour s'adapter aux attentes de vos client(e)s.

6. COMPETENCES VISÉES

- Maîtriser le protocole de la Réflexologie Plantaire
- Acquérir les connaissances théoriques nécessaires et les différents gestes techniques professionnels adaptés aux spécificités de la Réflexologie Plantaire
- Connaître les différentes zones et les points réflexes des pieds
- Maîtriser les outils de stimulation énergétique (le stylo de point en acier inoxydable, la roulette, le bâton, le moxa, la roue et la cartographie des pieds)
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie pour le(a) praticien(ne) et le confort de vos client(e)s, pour organiser son poste de travail
- Gérer les aspects relationnels dans l'accompagnement de vos client(e)s
- Elaborer un protocole personnalisé en Réflexologie Plantaire, pour libérer les tensions et rétablir l'équilibre
- Réaliser une séance complète en personnalisant la Réflexologie Plantaire, en adaptant la posture et les techniques professionnelles pour répondre au critère de satisfaction de vos client(e)s, dans une démarche préventive de détente et de bien-être

Déontologie :

La(e) stagiaire, pratiquera la Réflexologie Plantaire dans un objectif de bien-être et ne poursuivra pas, en aucun cas un but médical. Les techniques manuelles enseignées pour la réflexologie, les massages bien-être et les soins énergétiques, n'ont aucune visée médicale ou thérapeutique et ne se substituent pas à une pratique médicale.

7. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE THÉORIQUE

Le contenu de la formation est souvent adapté et modulé en fonction des besoins et des demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visé. Les cours sont détaillés avec de nombreux exercices.

Programme du cours :

1. Déontologie
2. Règles d'hygiène et de sécurité
3. Anatomie de la peau
4. Le cerveau
5. Anatomie du pied
6. Anatomie du squelette
7. Les muscles squelettiques
8. La base de la médecine traditionnelle chinoise
9. Les fondamentaux de la Réflexologie Plantaire
10. Les outils du réflexologue (les différentes techniques utilisées) : le massage, le bâton, la roulette, le stylo, le moxa et la cartographie plantaire
11. Les différentes zones réflexes des pieds (repérage des zones et des points, en acupression/digitopression pour soulager les petits maux)
12. L'installation du poste de travail et de votre client(e)
13. Etapes d'une Réflexologie Plantaire
14. Le protocole « Réflexologie Plantaire »

Entraînements :

- QCM
- Quizz
- Exercices

Evaluations :

- Fiche d'évaluation : examen théorique
- Fiche d'évaluation : examen pratique

Annexes / Références

8. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE

Techniques : Active, interrogative et participative

La(e) stagiaire pratique sur plusieurs modèles, les étapes globales d'une Réflexologie Plantaire, pour maîtriser les gestes, affiner le sens du toucher et personnaliser son soin. Les manœuvres sont expliquées, montrées, commentées et développées avant et pendant le passage à la pratique. L'apprentissage du protocole se fait étape par étape, avec de la pratique entre chaque démonstration pour l'adapter aux attentes de chaque modèle.

Les étapes globales d'une Réflexologie Plantaire (organisation et déroulement du massage)

1. Installation du poste de travail avec les normes d'hygiène
2. Accueillir et accompagner le modèle pour la pratique d'une Réflexologie Plantaire
3. La prise de contact (manœuvres à sec)
4. Le massage
5. Localiser les différentes zones et les points réflexes
6. Utiliser les procédés de stimulation énergétique
7. Rééquilibrer les dysfonctionnements physiologiques et émotionnels pour soulager les petits maux
8. La prise de congé

Pratique de la Réflexologie Plantaire

La posture de travail et les déplacements autour de la table de massage

Techniques : manuelle avec des modèles, les outils et la cartographie

Apprendre la Réflexologie Plantaire complète pour la personnaliser en fonction des attentes des modèles

Enchaînement complet

9. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Le syllabus de cette formation est complet, très bien structuré. Il n'est pas nécessaire de vous munir de matériel supplémentaire, cela vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : votre apprentissage.

- Paper board
- Classeur avec feuilles pédagogiques en support ou cours en PDF
- Illustrations, schémas, planches pédagogiques, pieds en PVC avec les zones, permettant une compréhension et une assimilation immédiate, roue « aide-mémoire » permet de visualiser les zones réflexes à stimuler pour les différentes pathologies
- QCM, QUIZZ, Exercices
- Pratique sur des modèles avec une table de soin

- Mise en situation
- Debriefing et Feedback : Questions / Réponses, pour mesurer l'amélioration de la formation

Matériels : Mis à disposition par E-academy Formation

- Masque normé, visière, gel hydro alcoolique et tablier
- Tout le matériel nécessaire à la Réflexologie Plantaire (les pieds en PVC pour affiner le repérage des points et zones à travailler pour l'entraînement en MTC, la roue, le moxa, le bâton, la roulette, le stylo de point en acier inoxydable, du talc, « les huiles de massage et les huiles essentielles après la séance »)
- Table de soin, tabouret

Accompagnement : La Responsable pédagogique et technique coordonne les différents moyens et équipements pédagogiques, selon les phases avant-pendant-après la formation. La directrice gère les aspects administratifs et comptables des sessions de formation. L'ensemble des moyens d'encadrement respecte les exigences de qualité de la formation professionnelle.

À prévoir par le stagiaire :

- Une tenue professionnelle
- Deux ou trois blouses professionnelles
- Cheveux attachés
- Les ongles courts
- Eviter si possible le port de bijoux (notamment les bagues)

10. MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

Suivi de l'exécution : Feuille d'émargement signée par la(e) stagiaire et la formatrice par demi-journée.

Appréciation des résultats : Evaluation continue tout au long de la formation. Les objectifs opérationnels sont évalués grâce à la réalisation, des : QCM, QUIZZ, Exercices, de la pratique sur des modèles et mise en situation, tour de table (fondée sur des échanges) pour encourager et motiver les stagiaires dans leurs démarches. Ces temps d'échanges sont prévus pendant les journées de formation pour répondre aux questions des stagiaires et reprendre le cours déjà vu si nécessaire. Evaluation des acquis en fin de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires. Attestation de fin de formation.

Validation :

À la fin de la formation, la(e) stagiaire devra réaliser :

- 1 fiche d'évaluation théorique (test de connaissances)
- 1 évaluation sur la mise en situation devra être exécutée par la(e) stagiaire dans sa totalité, pour vérifier l'apprentissage du protocole : les techniques manuelles, les gestes et l'enchaînement, le

9

toucher et la fluidité, la mémorisation du protocole et la capacité d'adaptation à pratiquer une Réflexologie Plantaire personnalisée en fonction des attentes de son modèle, sous le contrôle de la formatrice qui vérifiera la bonne acquisition du protocole.

Attestations :

- Une attestation individuelle de formation sera remise au stagiaire, pour valider sa présence, à l'ensemble des 4 jours de formation (durée 28h00)
- Remise d'une attestation de formation pour la « Réflexologie Plantaire » délivrée pour la réussite de l'examen, afin de valider ses acquis

Les points forts de la formation :

- La formatrice dispose de la double compétence Dirigeante et Experte (Formatrice)
- La formation est personnalisée et adaptée aux objectifs du stagiaire pour la finalisation de son projet : « formation sur-mesure »
- La formation peut être prodiguée en présentiel ou semi-présentiel pour la théorie (l'expérience est comparable à celle du présentiel, lors des séances, la formatrice est en face-à-face avec la(e) stagiaire en visioconférence, si besoin)
- La formation est en petit effectif pour un apprentissage optimal ou en formation individuelle

11. PROGRAMME DES QUATRE JOURS DE FORMATION

JOUR 1 :

Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes, présentation de la formatrice

Cours théorique

Pause déjeuner

Suite du cours théorique

Norme d'hygiène du poste de travail

Description et manipulation des outils utilisés pour la Réflexologie Plantaire, puis un Debriefing (questions/ réponses)

JOUR 2 :

Feedback sur la première journée (questions / réponses)

Norme d'hygiène du poste de travail

Pratique de la Réflexologie sur 1 modèle : installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du massage (démonstration : pratique simultanée)

Norme d'hygiène du poste de travail

Révision de la Réflexologie sur 1 modèle : installation du modèle, prise de contact et effectuer les différentes techniques manuelles du massage (démonstration : pratique simultanée)

Pause déjeuner

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

Pratique de la Réflexologie sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques manuelles du massage, localiser les différentes zones et les points réflexes

Révision de la Réflexologie sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques manuelles du massage, localiser les différentes zones et les points réflexes

Pratique de la Réflexologie sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques manuelles du massage, localiser les différentes zones et les points réflexes, utiliser les procédés de stimulation énergétique pour soulager les petits maux, puis un Debriefing (questions/ réponses)

JOUR 3 :

Feedback sur les jours (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

Révision de la Réflexologie sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques manuelles du massage, localiser les différentes zones et les points réflexes, utiliser les procédés de stimulation énergétique pour soulager les petits maux

Pause déjeuner

Révision de la Réflexologie sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques manuelles du massage, localiser les différentes zones et les points réflexes, utiliser les procédés de stimulation énergétique pour soulager les petits maux

Révision de la Réflexologie sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques manuelles du massage, localiser les différentes zones et les points réflexes, utiliser les procédés de stimulation énergétique pour soulager les petits maux

Révision de la Réflexologie sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques manuelles du massage, localiser les différentes zones et les points réflexes, utiliser les procédés de stimulation énergétique pour soulager les petits maux, puis un Debriefing (questions/ réponses)

JOUR 4 :

Feedback sur les jours (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

Pratique de la Réflexologie sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique dans sa totalité

Pratique une Réflexologie Plantaire sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique dans sa totalité

Pause déjeuner

Evaluation théorique et pratique de la Réflexologie Plantaire sur 1 modèle, sous le contrôle de la formatrice

Debriefing : Questions / Réponses des 4 jours de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires.

En fin de formation, après avoir réussi les évaluations : théorique et pratique, la(e) stagiaire reçoit une attestation de formation pour la « Réflexologie Plantaire » avec un entretien personnalisé.

E-academy FORMATION

