

Programme de formation « RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE »

Durée : De 14H à 70H Formation réalisée en présentiel

Public visé : Toute personne désirant pratiquer une technique de relaxation et bien-être dans un cadre personnel ou professionnel.

Objectifs : L'art de la réflexologie palmaire consiste à exercer un toucher spécifique sur ces zones, pour localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de rétablir l'équilibre.

Moyens pédagogiques : Formation dirigée par un éducateur de Santé Naturopathe Réflexologue. Elle s'appuie sur des apports théoriques et pratiques (méthodologie, mise en application, supports de cours).

Méthodes d'évaluation des acquis : Après chaque session, une évaluation des acquis précédents sera envisagée, suivra une évaluation générale en fin de stage.

Contenu de la formation :

▪ **La théorie – réflexologie palmaire**

Sur le papier.
Placer les zones reflexes sur la main.
Ressentir le geste correspondant à la zone.
Acquérir un certain nombre de mouvements de détente de la main et du bras.
Établir un protocole.

▪ **Fonctionnement de la réflexologie palmaire**

Description des techniques majeures de réflexologie palmaire.
Les bienfaits et les contre-indications selon les techniques.

▪ **Les cartographies des zones réflexes**

Apprentissage d'un protocole de travail.
Les différentes techniques de stimulation.
L'anatomie de la main.
Localisation des zones réflexes et travail sur les systèmes représentés.

▪ **Le plexus solaire**

Conseils pratiques au futur praticien.
Conseils d'installation du receveur.

▪ **Mise en application**

Pratiquer des séances de réflexologie complète sur une personne.
Enchaînements des gestes et déroulement du protocole.
Mise en application donneur/receveur.
Points réguliers donneur/receveur.