

## 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.