

## Programme de formation « RÉFLEXOLOGIE »

**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 :** Acquérir les bases de la méthode de Réflexologie Palmaire.

**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 :

- **Qu'est-ce que la réflexologie**

Définition de la Réflexologie.

Les applications de la Réflexologie.

La Méthode Eunice Ingham.

- **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.

- **Mise en application**

Pratiquer des séances de réflexologie complète sur une personne.

- **La théorie réflexologie plantaire**

Sur le papier.

Placer les zones reflexes sur le pied.

Ressentir le geste correspondant à la zone.

Acquérir un certain nombre de mouvements de détente du pied et de la cheville.

Établir un protocole.

- **Mise en application**

Pratiquer des séances de réflexologie complète sur une personne.