



PROGRAMME FORMATION REFLEXOLOGIE DEVENIR REFLEXOLOGUE

Affiliée à la FFPER
<http://www.ffper.or>

Référencement DATADOCK

Récépissé de déclaration d'activité n°82 38 06116 38
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant évoluer à travers une relation d'accompagnement axée sur une connaissance de l'impact émotionnel, énergétique et psychique lié au toucher. Il ne suffit pas seulement d'une maîtrise technique de la gestuelle, il faut également savoir être présent, dans le ressenti, en lien bienveillant avec la personne qui reçoit.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Ce cursus de formation enrichissant l'élève de solides acquis techniques et personnels lui permettra :

- d'expérimenter son réel potentiel à l'accompagnement,
- d'aller vers un épanouissement professionnel de praticien en réflexologie plantaire, palmaire et émotionnelle.

NIVEAU DE CONNAISSANCES PREALABLES REQUIS POUR SUIVRE LA FORMATION :

Cette formation est accessible à tous et n'exige pas de connaissances spécifiques. Bien entendu, les personnes travaillant déjà dans le monde médical ou dans un métier de «toucher» ont plus de facilités pour suivre les cours.

Les notions d'anatomie, physiologie et pathologie, nécessaires à la pratique du métier de réflexologue, sont étudiées dans le cadre de la formation, et doivent cependant être approfondies par l'élève en dehors des cours. Pour cela un manuel complet est remis au démarrage de la formation.

Il est important d'avoir une bonne écoute, d'avoir également conscience de la densité du programme et du travail personnel à fournir, d'être à l'aise avec les pieds des autres et d'avoir des ongles courts et soignés (mains et pieds). Les candidats sont acceptés après entretien individuel.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :

La formation s'effectue 21 boulevard des Frères Désaire 38170 Seyssinet Pariset cadre calme regroupant toutes commodités et offrant la possibilité de prendre son repas sur place.

Chaque participant est accompagné individuellement, pour un suivi des acquis techniques et pratiques, tout au long de la formation dans le respect de son rythme d'apprentissage. Disponibilité de la formatrice joignable par mail ou téléphone pour toutes difficultés rencontrées. Possibilité de rattrapage si nécessaire.

L'effectif des participants est de 12 personnes maximum.

La pédagogie de type face à face s'appuie d'une part sur un savoir-faire, grâce à la découverte, l'expérimentation et l'intégration de techniques de réflexologie, et à l'acquisition d'une compréhension précise de l'anatomie/physiologie, et d'autre part sur un savoir être spécifique grâce à la reconnaissance des ressources intérieures de chacun.

- Remise de supports pédagogiques complets pour la théorie et la pratique tout au long de la formation.
- Mise à disposition de livres de réflexologie.
- Travail en binôme avec mise à disposition de transats, d'huile et de crème.
- Supervision des mouvements et évaluation pratiques et écrites dès la 3^{ème} session avec correction instantanée et mise en place de suivi individuel si nécessaire.

Références de la formatrice :

Cet enseignement est dispensé par Josiane VERNIER, praticienne et formatrice en réflexologie plantaire. Certification de praticien en réflexologie obtenu en 2009 par Cap Conseil formation. Affiliée à la FFER (Fédération Francophone des Praticiens et Enseignants en Réflexologie). 16 sessions de formations effectuées depuis 2014 avec un effectif total de 122 personnes. Activités annexes utiles au cursus de formation : praticienne en Psycho Bio Acupressure, Sophrologie/communication PNL et Tuina.

LES MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXECUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRECIER LES RESULTATS :

Des feuilles de présences seront signées par les stagiaires et la formatrice par demi-journées de formation.

A l'issue de la formation, chaque élève :

- Passe un examen des acquis théorique sous la forme d'un questionnaire d'évaluation sur 100 points.
- Passe un examen des acquis pratiques sous la forme d'une séance complète dispensée à la formatrice.
- Remet un mémoire d'observation basé sur la pratique personnelle nécessaire au développement des qualités de praticien (5 séances dispensées à 10 personnes).

Délivrance d'un certificat de praticien en réflexologie plantaire et d'une attestation de suivi de formation après remise du mémoire d'observation et réussite à l'examen théorique et pratique.

CONTENU ET PROGRAMME

18 journées de 8,5 h les samedis ou lundis (+ 5.5 h d'examen).

Soit un total de 150 h en présentiel.

Prévoir un temps de travail personnel suffisant pour l'étude des cours (anatomie/physiologie) et la pratique entre les sessions. A titre indicatif (à individualiser) : 40 minutes de travail personnel pour une heure de cours, soit environ 100 h.

1^{ère} journée :

Accueil et présentation.

La réflexologie : Présentation, historique, définition, objectifs, contre-indications, déontologie.

Théorie des zones, Lignes de repères. Projection des zones réflexes sur les pieds.

Techniques de base de réflexologie (différents mouvements). Ecran neutre. Le ressenti intuitif.

Mouvements de relaxation / séance de sophrologie.

Pratique des techniques de base en binômes alternés, en abordant l'approche des positionnements des différents systèmes sur les ZR plantaires (remise d'un livret photos complet détaillant chaque zone).

2^{ème} journée :

Questionnaire santé.

Séance guidée nettoyage émotionnelle

Suite des positionnements des différents systèmes sur les ZR plantaires et mise en place d'un protocole de séance complet en reptation et en glissé - Pratique en binômes alternés - Remise du manuel de formation « de la réflexologie à l'homéostasie ».

Auto-massage dynamisant.

3^{ème} journée :

Système musculo-squelettique

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie - La colonne vertébrale, zone d'aide - Pathologies du pieds.

Méditation « l'arbre de la sagesse »

Echauffement. Mouvements de relaxation.

Pratique en binômes alternés protocole commun et spécifiques du système musculo-squelettique.

4^{ème} journée :

Retours d'expériences.

Explications précises pour la pratique personnelle et la rédaction du mémoire avec mise à disposition d'anciens mémoires à consulter sur place.

Les organes des sens

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie.

Film « Les organes sensoriels ».

Méditation guidée « Les 5 sens ».

Echauffement. Mouvements de relaxation.

Exercice avec masque pour la personne qui dispense la séance.

Pratique en binômes alternés du protocole commun et spécifiques organes des sens.

Consigne : présence et ressenti.

5^{ème} journée :

Retours d'expériences.

1^{er} Contrôle de connaissances anatomie/physiologie avec correction collective à l'oral.

Transmission de l'ebook « Guide pratique ».

Séance méditation guidée « La bulle de protection »

Echauffement.

Pratique en binômes alternés du protocole commun et chemin de massage anti-stress/anti-fatigue.

6^{ème} journée :

Retours d'expériences.

Remise du support Réflexologie palmaire.

Explications théoriques de la Réflexologie palmaire et méridiens de la main.

Séance de méditation « La cascade de lumière »

Pratique en binômes alternés du protocole de reflexologie palmaire et des méridiens de la main.

7^{ème} journée :

Retours d'expériences.

Systeme digestif.

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie. Film « Digestion ». Le bienfait des épices.

Chemin de massage « Draineur et Minceur » et spécifiques système digestif.

Découverte des audiocaments et Séance Audiocament « Mincir »

Méridien de l'estomac, de la rate et du foie.

Pratique en binômes alterné du protocole complet et du chemin de massage du jour + spécifique système digestif.

8^{ème} journée :

Retours d'expériences.

Systeme respiratoire.

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie. Films « Les merveilles du poumon » et « Le système ventilatoire ».

Chemin de massage « Arrêter de fumer »

Séance « La méditation de la respiration »

Pratique en binômes alterné du protocole complet et du chemin de massage du jour + spécifique système respiratoire.

9ème journée :

Retours d'expériences.

Système cardiovasculaire et Système excréteur.

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie. Films « Capsules le cœur/la pression artérielle » et « L'hygiène du système cardiovasculaire » .

Le nerf vague.

Spécifiques du système excréteur. (Pas de spécifique pour le système cardiovasculaire).

Séance de cohérence cardiaque.

Pratique en binômes alterné du protocole complet + spécifiques ou chemin de massage adaptés au receveur.

10ème journée :

Retours d'expériences.

Système lymphatique

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie. Film « Description Anatomique 3D du Système lymphatique »
2ème Contrôle de connaissances anatomie/physiologie avec correction collective à l'oral.

Méditation guidée « Nettoyage émotionnel »

Présentation des circuits d'acupression (complément émotionnel) et du Test musculaire. A effectuer si nécessaire avant la séance de réflexologie.

Les non-dits. La méthode sandwich.

Pratique en binômes alterné du test musculaire et des circuits d'acupression suivit d'une séance libre de réflexologie.

11ème journée :

Retours d'expériences.

Système reproducteur

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie.

Méditation guidée « Enfant intérieur »

Révision de la pratique en binômes alterné du test musculaire et des circuits d'acupression suivit d'une séance de réflexologie incluant les spécifiques du système reproducteur.

12ème journée :

Retours d'expériences.

Système Nerveux

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie. Films « Le système nerveux autonome » et « Le système nerveux périphérique ».

Spécifiques du système nerveux.

Séance de sophrologie « Le mot qui me fait du bien ».

Pratique en binômes alterné protocole commun et spécifiques du système nerveux.

13ème journée :

Retours d'expériences.

Système Endocrinien

Théorie Anatomie, physiologie et pathologie. Films « Le système endocrinien ».

Spécifiques du système endocrinien.

Méditation guidée « Nettoyage et activation de la glande pinéale ».

Pratique en binômes alterné protocole commun et spécifiques du système endocrinien.

Examen pratique individuel échelonné sur les trois dernières journées.

14ème journée :

Retours d'expériences.

3ème Contrôle de connaissances anatomie/physiologie avec correction collective à l'oral.

Relaxation guidée Méthode Jacobson.

Révision réflexologie palmaire.

Pratique en binômes alterné réflexologie palmaire et plantaire.

15ème journée :

EXAMEN THEORIQUE DE FIN DE FORMATION.

Méditation guidée « Détente profonde ».

Remise du book de réflexologie émotionnelle.

Approche du système énergétique du pied dans la loi des 5 éléments.

Qu'est-ce que le Qi ?

La théorie du Yin et du Yang

La théorie des 5 éléments

Causes des maladies

16ème journée :

Retours d'expériences.

Installation en cabinet et statut. Le couple client/thérapeute : relation d'aide, écoute et entretien.

MTC suite :

Les 5 organes et les méridiens

Les 5 substances essentielles de la MTC

L'influence des émotions sur le Qi

Faiblesse constitutionnelle

Séance de méditation guidée pour la confiance en soi.

Mise en pratique en binômes alterné MTC et réflexologie.

17ème journée :

Retours d'expériences.

Révision MTC.

Découverte acupression crânienne.

Méditation guidée du souffle

Pratique en binômes alterné d'une séance d'acupression crânienne.

18ème journée :

Retours d'expériences.

Révisions et mise en pratique.

Mise en situation avec étude de cas en individuel.

Présentation du mémoire en fonction de l'avancement individuel.

Questionnaire de satisfaction.

Programme pouvant être modifié en fonction de l'avancement du groupe.