

FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Présentation

La réflexologie plantaire est un massage des pieds d'origine chinoise. Selon la médecine chinoise ancestrale, chaque zone réflexe correspondrait à un organe, une glande ou une partie du corps qui se projetterait sur la plante des pieds. Un toucher spécifique localise les tensions et les débloquent. Cette technique active la circulation sanguine au niveau des pieds, effaçant les contraintes de la journée. Détente assurée !

Cette technique traditionnelle remonte à plus de 2000 ans et est encore pratiquée aujourd'hui par les moines bouddhistes.

Un séance de réflexologie consiste à soulager la personne en traitant les déséquilibres du corps, grâce à des pressions manuelles exercées sur les zones dites « réflexes ». La réflexologie est utilisée aujourd'hui :

- Comme prévention ;
- Dans l'accompagnement de la prise en charge d'un traitement médical (au titre des médecines non conventionnelles non alternatives).

Cette formation professionnelle d'une journée est basée sur le massage traditionnel chinois des pieds pour stimuler les points réflexes. La réflexologie plantaire est un bon choix pour les thérapeutes, les réflexologues et les débutants.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes et bienfaits de la réflexologie plantaire.
- Maîtriser les techniques et enchaînements fluides et enveloppants.
- Offrir un soin complet et harmonisant favorisant la détente et le lâcher-prise.

Programme

JOUR 1 : Découverte et fondamentaux

Matin (9h00 - 12h30)

- Accueil des participants et présentation du programme.
- Origines et principes de la réflexologie plantaire.
- Notions de base en anatomie du pied : structure, articulation, muscles, nerfs.
- Cartographie plantaire : zones réflexes et correspondances dans le corps.

Après-midi (13h30 - 17h00)

- Présentation des techniques de toucher : pressions, glissés, rotations.
- Démonstration pratique par le formateur.
- Mise en pratique des premières techniques sur des zones simples (relaxation générale).
- Échange et retour sur les ressentis.

🕒 **Durée :** 14 h - 2 jours

💰 **Tarif :** 490 € H.T.

💰 **Acompte inscription :** 147 € H.T.

Prérequis pédagogique :

- Débutants souhaitant découvrir la réflexologie plantaire.
- Professionnels du bien-être souhaitant élargir leurs compétences.

Méthodes & moyens pédagogiques :

Matériel mis à disposition du stagiaire :

- Table de massage ou fauteuil adapté
- Coussin, serviettes et huile végétale.
- 1 gel désinfectant mains
- masques chirurgicaux
- drap-house jetable
- livret de formation

Matériel fourni par le stagiaire :

- cahier
- stylo

Déroulement du stage :
Formation en présentiel collectif

FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Lieu du stage :
FORMABEAUTY
79, impasse la Provençale
83500 LA SEYNE-SUR-MER

Je m'inscris

JOUR 2 : Approfondissement et pratique

Matin (9h00 - 12h30) : Approfondissement des techniques

- Révision et perfectionnement des gestes vus la veille.
- Découverte des zones réflexes spécifiques :
- Système digestif.
- Système nerveux.
- Système respiratoire.
- Techniques pour favoriser la détente et améliorer le bien-être.

Après-midi (13h30 - 17h00) : Pratique complète et évaluation

- Réalisation d'une séance complète de réflexologie plantaire :
- Préparation du cadre et du client.
- Respect des protocoles et hygiène.
- Évaluation des apprentissages : chaque participant pratique une séance guidée.
- Questions/réponses et conseils pour une pratique autonome.

Inclus dans la formation

- Livret de formation avec cartographie des zones réflexes.
- Guide des techniques de toucher.

Évaluation des stagiaires

- Bilan individuel pour chaque stagiaire.
- Remise de l'attestation de formation.

Nature de la sanction de l'action de formation

Certificat de formation remis en fin de stage après réussite de l'examen.

FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Délai d'accès à la formation

48 heures pour une réponse suite à une demande de formation.

Formatrice : Mme Sahbia GARBAA

Mme Sahbia GARBAA, de formation initiale CAP esthétique, a dirigé pendant 16 ans un institut de beauté et spa. Depuis 2005, elle s'est formée régulièrement aux différentes techniques esthétiques (restructuration des sourcils, micro-pigmentation manuelle, maquillage professionnel, formation aux produits de marques, Pro Extencils, prothésiste ongulaire, etc.) et elle a elle-même formé une quinzaines d'apprenties dans le domaine de l'esthétique.

Elle est reconnue en tant que professionnelle experte dans son domaine et elle est sollicitée régulièrement pour donner des formations. Mme Sahbia Garbaa est soumise aux dispositions pénales relatives au secret professionnel dans le cadre des prestations effectuées pour ses clients.



Modalité d'inscription à la formation

Inscription via le formulaire contact du site Internet :

<https://www.forma-beauty.fr/index.php/a-propos/contact/>

Réponse sous 48 heures.

Accès aux personnes à mobilité réduite

Notre engagement lors de l'inscription

- Le centre fournit un questionnaire afin d'évaluer au mieux le handicap du candidat.
- Par la suite, si nous avons la capacité de nous adapter au handicap du candidat, nous procéderons à l'inscription.

Contactez Mme Sahbia GARBAA au 06 37 12 13 51