

## CARTE DES FORMATIONS - PROGRAMME DETAILLE DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

**Nature de la formation :** apprentissage de la technique de réflexologie plantaire, des manœuvres et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

### Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

### L'objectif de la formation :

- Être capable de réaliser un massage californien de qualité professionnelle.

### Les compétences à acquérir :

- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

**Durée :** 4 jours (28 heures)

**Horaires :** de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

### Déroulement de la formation

#### Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques du pied (cours pratique)
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Auto-massage des pieds (cours pratique)
- Questions / réponses

#### Jour 2

- Révision de la veille
- Mobilisation articulaire du pied (cours théorique et pratique)
- Manœuvres de réflexologie plantaire (cours pratique)
- Questions/réponses

#### Jour 3

- Révision de la veille
- Manœuvres de réflexologie plantaire (cours pratique)
- Questions/réponses

#### Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratiques)
- Evaluation pratique d'une séance complète de réflexologie plantaire en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

### Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

**Coût de la formation : 690 € TTC** soit un coût horaire de 24.64 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

### Spécificité du massage

La réflexologie plantaire est une méthode millénaire que l'on retrouve dans la culture chinoise comme égyptienne. La méthode transmise vise à réaliser une séance complète de 1h et permettant d'agir sur un rééquilibrage énergétique global du corps humain.

### Résultats de la formation

[www.vitaesphere.com/centredformation/resultats](http://www.vitaesphere.com/centredformation/resultats)

### Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredformation/reflexologieplantaire.html>