

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

PROPOSER UNE TECHNIQUE DOUCE DE DÉTENTE ET D'ÉQUILIBRATION

3 JOURS

21 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

La réflexologie - relaxation appartenant aux techniques douces offertes dans le cadre des soins de confort et de bien-être. La réflexologie-relaxation plantaire vise la détente profonde et la stimulation des zones réflexes du pied.

Elle participe à l'équilibrage. Elle présente des gestes variés, précis et adaptables à de nombreux contextes (complément de soins, de prise en charge de la personne, de séance d'activité physique etc.).

Cette formation est une première approche pratique et transposable dans l'environnement professionnel.

Objectifs de la formation :

- Acquérir des connaissances théoriques sur les zones réflexes du pied
- Dispenser une séance de relaxation réflexe plantaire
- Adapter ses gestes à la situation particulière de la personne
- Développer ses perceptions tactiles et son écoute
- Installer les conditions favorables au calme et à l'apaisement

Publics visés

- Professionnel de la santé et de l'aide à la personne
- Professionnel du bien-être
- Coach activité physique, sport et santé

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

La formation est basée sur une pratique intensive où le stagiaire fait l'apprentissage des gestes et l'expérience des bénéfiques de la méthode.

Les stagiaires sont invités à mettre en relation l'apprentissage avec leur contexte professionnel.

L'apport théorique est dispensé en séquence d'approfondissement et de réflexion sur la pratique.

La formation s'appuie sur les échanges et le partage de pratiques.

Programme de la formation

JOUR 1

Repérage des zones réflexes

Le protocole préliminaire de détente

Les zones du système parasympathique

Les zones musculaires

Echange autour des ressentis des perceptions

JOUR 2

Révision protocoles

Percevoir les qualités des zones et adapter ses gestes

Les zones digestives

Apports théoriques : histoire de la réflexologie, expériences

JOUR 3

Mise en commun des expériences de pratique

Révision des protocoles

Adaptation des gestes aux contextes individuel

Les zones circulatoire

Tour de table échange.

Supports pédagogiques

Planches de réflexologie

Paper Board

Documents remis

Protocoles illustrés

Bibliographie

Modalités d'évaluation

Tour de table sur les expériences et les objectifs.

Evaluation lors d'une mise en situation. Questionnaire d'évaluation des acquis (QCM) et questionnaire de satisfaction.

Formateur

Praticienne et formatrice des techniques corporelles de gestion du stress et de la douleur

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Tenue souple / Couverture type polaire / Coussin / Lait corporel (facultatif)

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

3 jours
21 heures

EN COURS DE
PROGRAMMATION

630 €
Tarif inter

1780 €
Tarif intra

Formation sur mesure
: sur demande à notre
conseiller de formation

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

Lieu(x) de formation

A définir

S'INSCRIRE EN FORMATION !



Sébastien MONNIER

Votre conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr craf2s.fr

