

Formation RÉFLEXOLOGIE DE BIEN-ÊTRE

Niveau 1

Durée 2 jours en présentiel

La réflexologie de bien-être est une technique naturelle qui considère les pieds ou les mains comme une représentation des réflexes des différentes composantes du corps humain. Ces techniques permettent de stimuler des mécanismes favorisant l'équilibre corporel et psychique.

Pour qui ?

- Professionnel du bien-être
- Personnes en reconversion ou en formation initiale
- Professionnel de la relation d'aide et de la santé
- Personnes souhaitant développer des connaissances et compétences pour son mieux-être personnel.

Objectifs opérationnels/ Compétences visées

- Connaître les principes fondamentaux de la réflexologie de bien-être
- Acquérir des connaissances de base du métier de praticien en massage et relaxation.
- Savoir effectuer un massage relaxant du pied en respectant un protocole spécifique
- Acquérir les connaissances du métier de praticien en réflexologie plantaire.
- Acquérir les principes de base de l'installation de son client
- Être en mesure d'effectuer une prestation de 30 minutes pour tous publics.

Les prérequis

- Formation ouverte à tous à partir de 18 ans
- Aucune connaissance préalable n'est requise

Méthode pédagogique

- La pédagogie est interactive et participative. Sous forme d'apports théoriques et pratiques avec des exercices en binôme des échanges, des ateliers des mises en situation et des questionnaires.
- Les temps d'apprentissages sont organisés autour d'alternances de démonstrations et d'expérimentations, en binôme. Le formateur supervise, ajuste et guide la pratique.
- Des exercices de relaxation pour préparer à la pratique sans fatigue.
- Des supports écrits pour mettre un entraînement complémentaire préparatoire au module 2
- Des groupes limités à 8 stagiaires par formateur.

Méthode d'évaluation

- Une évaluation dite formative réalisée par le formateur tout au long de l'apprentissage à l'aide de questionnaire permet d'ajuster les actions pédagogiques aux besoins des participants.
- Feuille d'émergence renseignée et à signer à l'issue de chaque journée de formation.

La validation de la formation

- Une attestation de présence sera délivrée à l'issue de chaque module de formation. Pour l'obtenir il est nécessaire d'être présent à l'ensemble de la formation. De manifester de l'intérêt, de l'implication et d'une participation active.
- Une attestation de validation des compétences sera délivrée après avoir suivi le niveau 2.

Contenu de la formation

- Présentation de la technique enseignée : origine, bienfaits, précautions à prendre contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance. L'accueil et le respect du client, gérer sa propre énergie, gestion du matériel.
- Apprendre à se positionner pour donner un massage réflexologique de bien-être. Pour donner les meilleures sensations au receveur, et être en capacité de pratiquer plusieurs séances sans ressentir une sensation de fatigue. Apprendre à utiliser le poids et les mouvements de son propre corps.
- Apprendre les gestes spécifiques du protocole de réflexologie plantaires pour une séance de 30 à 45 minutes.

Jour 1

- Accueil des participants
- Historique et origine de la réflexologie
- Principes généraux et fondamentaux de la technique
- Précautions préliminaires et contre-indications
- Les zones et points réflexes de chaque enchaînement
- Position des mains les différentes formes de touchers lissage pétrissages ressions glisser, pression en rotation reptation ect.
- Démonstration par formateur des enchaînements relaxant
- Mise en pratique des participant en binôme sous la supervision du formateur

Jour 2

- Protocole de la pratique de la réflexologie plantaire
- Apprentissage de technique respiratoire
- Installation client
- Démonstration de l'enchaînement du protocole réflexologique système par système et par points réflexes
- Mises en application des participants
- Révision complète du protocole de 30 à 45 minutes

Coachlife Formation Version 1 - Mise à jour le 15/07/2024

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84730294473 , auprès de la DREETS de Rhône Alpes.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

SIRET : 928 114818 00018 - Code APE : 7022Z - 32 Chemin du Sous Bois 73000 Barberaz - Tél : 04 56 29 52 16 email : contact@coachlife.fr

Modalités

Durée 2 jours de 7 heures soit 14 heures

Horaire de 9h30 à 12h30/ 13h30 /17h30

Lieu en inter dans les locaux de Coachlife formation ou en intra.

Accessibilité

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions ou vous orienter vers des structures spécialisées.

Effectifs : 2 à 8 personnes

Dates : voir le calendrier des formations : <https://coachlife.fr/calendrier/>

Délais d'accès inscription possible jusqu'à 48 heures avant la formation.

Attestation fin de formation

A l'issue de la formation niveau une attestation de présence sera fournie aux stagiaires. Pour l'obtention d'une certification de la validation des acquis il est nécessaire de suivre le cursus complet du niveau 2

Coût de la formation

Le prix public de la formation est de 290 euros net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 20,71 €net. Prise en charge formation professionnelle sur devis.

A l'expiration du délai de rétractation, le premier versement de 30% du coût total de la formation est à régler.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

L'intervenant

Professionnel du massage réflexologie plantaire et palmaire et en techniques de relaxation.

Personne à contacter

Roberto Van Nijnatten- Responsable pédagogique

Contact@coachlife.fr

07 86 77 90 87