



FORMATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DE BIEN - ÊTRE

Niveau 1

Durée 2 jours en présentiel

La réflexologie plantaire de bien-être est une technique naturelle qui considère le pied comme une représentation réflexe du corps humain. Cette technique permet de stimuler des mécanismes favorisant l'équilibre.

POUR QUI ?

- Professionnels du bien-être
- Personnes en reconversion ou en formation initiale
- Professionnels de la relation d'aide et de la santé
- Personnes souhaitant apprendre pour son mieux-être personnel

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- Acquérir les compétences du métier Praticien de Massages Traditionnel de Relaxation
- Etre en capacité de réaliser une séance de réflexologie complète, apprendre le protocole et le restituer de manière fluide
- Développer des qualités relationnelles, d'écoute et de respects professionnels
- Pouvoir pratiquer une prestation de 15 minutes pour tout type de publics
- Conforter la qualité de son toucher (tact, juste distance, rythme)

LES PRÉREQUIS

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.

Aucune connaissance préalable n'est requise.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative, proposant une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, d'ateliers et de mises en situations.

- L'accompagnement personnalisé permettant à chacun de développer l'art du toucher
- Les temps d'apprentissages sont organisés autour d'alternances de démonstrations et d'expérimentations en binôme. Le formateur supervise, guide et ajuste la pratique
- Les exercices préparatoires, des techniques du transfert du poids du corps permet quant à elle d'acquérir une pratique relâchée et sans fatigue
- Des supports écrits permettant un entraînement complémentaire
- Des groupes limités à 8 stagiaires maximum par formateur

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

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84730206873, 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



LA MÉTHODE D'ÉVALUATION ET SUIVI D'EXÉCUTION

- Une évaluation dite formative
Elle est réalisée par le formateur en cours d'apprentissage, pendant le travail pédagogique et permet d'ajuster en permanence les actions pédagogiques aux besoins des participants.
- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation

LA VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de présence sera délivrée à l'issue de chaque module de formation.

Pour obtenir l'attestation de formation, il est nécessaire d'être présent à toutes les journées de formation, de manifester une implication et une participation active.

Attestation validation des compétences sera délivré après une séance de supervision pendant le niveau 2.

CONTENU DE LA FORMATION

✓ Présentation de la technique enseignée : Ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel

✓ Apprendre à bien se positionner pour réaliser la séance de réflexologie plantaire:

Pour donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage en se fatiguant le moins possible, il faut apprendre comment bien utiliser le poids de son propre corps.

✓ Apprendre : Les gestes spécifiques à la technique de la réflexologie plantaire. Protocole pour une séance de 45 minutes.

JOUR 1

- Accueil des participants
- Principes fondamentaux
- Précautions préliminaires
- Théorie et rappel de l'anatomie
- Repérage théorique des différents points réflexes de chaque système physiologique
- Démonstration de l'enchaînement du massage, par système et par points réflexes -
- Mise en application des participants

JOUR 2

- Révision pratique des systèmes abordés
- Démonstration de la suite de l'enchaînement du massage par système et par points réflexes.
- Mise en application des participants
- Révision complète de l'ensemble de l'enchaînement



LES MODALITÉS

- Durée : 2 journées de 7 heures, soient 14H
- Horaires : 9H30-12H30 et 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 les structures spécialisées
- Effectif : 2 à 8 personnes
- Date(s) : voir le calendrier de formation : <https://coachlife.fr/calendrier/>
Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 48H avant la formation

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

COÛT DE LA FORMATION

Le prix public de la formation est de 290€ 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, un premier versement représentant 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

Réflexologue, spécialisé en massages traditionnels.

PERSONNE À CONTACTER

Roberto Van Nijnatten - Responsable pédagogique
contact@coachlife.fr
07 86 77 90 87