

Réflexologie plantaire et palmaire

Pour un toucher apaisant

Public

Professionnels du secteur social, médico-social, sanitaire.

Prérequis

Aucun.

Objectifs

Enrichir sa pratique professionnelle avec la réflexologie plantaire et palmaire pour proposer un toucher apaisant dans une situation de stress.

Programme (adaptable en fonction de vos besoins)

Qu'est-ce que la réflexologie ?

- Historique et réflexologie contemporaine.
- Les bienfaits de la réflexologie.
- Les bases de la réflexologie plantaire et palmaire : contre-indications, hygiène et posture professionnelle
- Cartographie et zones réflexes.

Déroulement d'une séance de réflexologie

- Les conditions d'une bonne séance de réflexologie.
- Les différentes techniques de touchers réflexologiques.

La réflexologie apaisante

- Quelles zones réflexes travailler ? Pourquoi ?
- Proposition d'un protocole type.
- Demandes spécifiques.

Pour aller plus loin, uniquement en intra, nous pouvons vous proposer les formations suivantes :

- les points qui soulagent (1 jour, 7 heures),
 - réflexologie pédiatrique ((1 jour, 7 heures),
 - réflexologie faciale (1 jour),
 - perfectionnement en réflexologie plantaire (1 jour),
 - les bases de la réflexologie plantaire pour gérer le stress (1 jour, 7 heures),
 - les bases de la réflexologie pour accompagner les douleurs (dos, tête/migraines, ...).
-

Méthodes et modalités pédagogiques

En présentiel.

Recueil des attentes.

Tour de table.

Pédagogie active, centrée sur l'apprenant et ses expériences issues du terrain (apports théoriques et pratiques, mises en situation).

Mises en situation en binômes.

Modalités et délai d'accès

Modalités et délai d'accès à la formation : ces informations sont transmises aux apprenants par l'employeur en amont de la formation.

Délai de mise en place de la formation : 10 jours minimum à partir de la planification des dates.

INTRA/Sur-Mesure

Durée : 2 jours (14 heures)

Intra

Lieu : dans votre structure

Dates et coût : nous contacter.

Sur-mesure

Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Contactez notre équipe pédagogique dont la spécialité est la conception de solutions de formation sur-mesure.

Animation

Formatrice, réflexologue.

Nombre de participants

Min : 3 | Max. : 12

Modalités d'évaluation

Evaluation de l'atteinte des objectifs en début et en fin de formation.

Evaluation de satisfaction.

Votre contact

Pôle Formation Continue, Conseil et VAE

Hélène TESSON

02 47 62 33 36

formation.continue@its-tours.com

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, vous pouvez adresser vos questions à l'adresse : referent.handicap@its-tours.com

N° de Déclaration d'Activité : 24 37 00082 37

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Mise à jour du 09/03/26 v3