



LA RÉFLEXOLOGIE



Public

Tout professionnel



Pré-requis

Aucun



Modalités

Présentiel



Durée

2 jours - 14 heures

DATES & LIEUX



A définir dans vos locaux

INTERVENANTS



Martine PUECH
Formatrice en réflexologie

VALIDATION



Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS



Nous consulter

PROGRAMME

LES ZONES REFLEXES JUSQU'À LA REFLEXOLOGIE

- Origine, principes de la méthode : discipline de bien-être holistique et énergétique
- Intégrer le geste : pressions manuelles
- Apprentissage des zones réflexes sur les pieds ou les mains qui correspondent aux organes et différentes parties du corps : représentation miniaturisée de tout le corps. Faculté d'autorégulation du corps
- La réflexologie et la détente : le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques, psychiques et émotionnels
- La réflexologie et l'activation de la circulation sanguine et lymphatique
- La réflexologie et la stimulation des « émonctoires » (organes d'élimination)
- La réflexologie et les troubles digestifs...
- La réflexologie et le lâcher-prise...Compagnonner l'entourage : l'utilisation de certaines manœuvres simples
- Les contre-indications...

ATELIERS D'EXPERIMENTATION

- L'expérimentation de la réflexologie (pieds et mains) et de sa propre sensation
- L'autostimulation rapide

RÉSULTATS ATTENDUS

Inscrire la réflexologie dans une démarche globale d'accompagnement des résident / patients

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les zones réflexes sur les pieds et les mains
- Expérimenter les techniques de réflexologie

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Actives et participatives par le biais d'exercices, de mises en situations, feed-back oral du receveur après chaque exercice et échanges avec le groupe
- Remise d'un livret pédagogique

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap