

La réflexologie plantaire

La formation s'effectue en 2 niveaux de stage : initiation et perfectionnement

Initiation : Acquérir les principes élémentaires en réflexologie, l'attitude et les objectifs du praticien. Apprendre la reptation, la carte du pied, savoir effectuer une réflexologie plantaire

Perfectionnement : démonstration de la réflexologie palmaire, perfectionnement de la réflexologie plantaire, prise en charge complète du client, travailler la fluidité, adapter mon massage à chacun, travail du ressenti, évaluation du pied (« diagnostic »).

Durée de la formation initiation : 3 jours

Tarifs de la formation initiation à domicile : 800€

Tarifs de la formation initiation dans notre centre (la madeleine 59110) : 750€

Durée de la formation perfectionnement : 2 jours

Tarifs de la formation perfectionnement à domicile : 550€

Tarifs de la formation perfectionnement dans notre centre (la madeleine 59110) : 500€

Définition

Comment imaginer qu'en massant seulement les pieds ou les mains, tout le corps en ressent les bienfaits ? Tels sont les secrets de la réflexologie

Selon la médecine chinoise, chaque zone réflexe correspond à une partie du corps qui se projette sur la plante des pieds et des mains. L'art de la réflexologie consiste à exercer un toucher spécifique sur ces zones, pour localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de les éliminer et de rétablir l'équilibre.

Incroyablement détendant, cette technique active la circulation sanguine au niveau des pieds et diminue les problèmes de jambes lourdes. Elle permet surtout de déceler les problèmes internes de chaque organe du corps.

La cartographie du dessous du pied et de la main est donc un élément essentiel de la technique utilisée pour ce massage.

Vous découvrirez une technique à base de pressions, de lissages, d'étirements, et de percussions dynamisantes. Vous apprendrez ainsi à ressentir chaque petite tension et à déchiffrer la carte du pied !

Déroulement du cours

- Théorie générale du massage
- Découverte de la carte des pieds et des mains
- Apprentissage des zones correspondantes

- Repérage des zones et points de pression

- Questions / Réponses

- Passage à la pratique
- Spécificité de chaque partie du pied
- Repérer les tensions et les interpréter
- Pratique par séquence de quelques enchainements

- Evaluation par séquence
- Evaluation complète en fin de module

SAVOIR-FAIRE

1. Intégrer les postures propices à un massage de qualité et à la santé future du masseur.
2. Maîtriser les gestes de base du massage : lissage, reptation, points de pression
3. Apprendre le protocole du massage
4. Repérer les tensions et les interpréter
5. Suivre les précautions d'usage, s'adapter à la morphologie du client

SAVOIR-ETRE

1. Ecouter ses ressentis
2. Respect du client
3. Se préparer avant : tenue, accueil, ambiance, huiles de massage...
4. Conclure et accompagner après