

### **MODULE DE DECOUVERTE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE « DOUCE ». INITIATION.**

#### **DESTINE A - PRE-REQUIS:**

- Aucun pré-requis.
- Toute personne souhaitant découvrir la Réflexologie comme pratique de « bien-être », de détente adaptée à tous.
- Toute personne souhaitant enrichir ses connaissances et sa culture par l'appropriation de cette technique qu'est la Réflexologie.
- Toute personne souhaitant se reconverter et acquérir une technique de travail débouchant sur une pratique professionnelle de la Réflexologie.
- Tous les professionnels de soins du corps (centres d'esthétique, de thalasso-thérapie, instituts de beauté, etc.) souhaitant acquérir une technique et une méthode permettant une meilleure gestion des tensions corporelles.
- Toute personne souhaitant se reconverter et acquérir une technique de travail sur le corps débouchant sur une pratique professionnelle de la Réflexologie Plantaire.
- Toute personne souhaitant adapter sa pratique professionnelle à l'évolution du marché et à la demande grandissante de ce type de travail sur le corps.

#### **OBJECTIF:**

Acquérir une technique opérationnelle de détente et de déstressage. **Grâce à ce module d'initiation indépendant, accessible à tous**, il est possible de suivre un enseignement direct permettant de pratiquer la « Réflexologie Plantaire ». Il permet d'apporter ou de retrouver un ressenti et un bien-être incontestables. Ce module permet en effet de procurer au receveur une détente, une décontraction agréable qui sera appréciée à juste titre. Il peut se pratiquer chez soi ou bien dans le cadre d'un cabinet de consultation ou d'esthétique par exemple. Sans prétendre agir en profondeur, comme le fait le travail en Réflexologie Plantaire professionnel, ce niveau d'initiation participe à un excellent équilibre de vie. Cette formation est également très intéressante pour les praticiens ou futurs praticiens Réflexologues car elle leur ouvre, entre autres, les portes du monde des salons d'esthétique ou de bien-être. Elle répond parfaitement aux besoins du monde moderne et s'inscrit dans une réalité de plus en plus évidente d'adaptation aux contraintes économiques (temps, stress, urgence, sollicitations, etc.) et aux besoins grandissants du marché du bien-être. Ce niveau est le pré-requis permettant de suivre le niveau « avancé ».

#### **DUREE DU MODULE:**

Deux journées (9 h. 30 à 18 h. 30) soit 16 h.

#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM.**

24 personnes (12 binômes).

#### **CONTENU DU MODULE**

- Accueil et installation des stagiaires à leur arrivée.
- Présentation du programme de travail (horaires, emploi du temps etc.) et des objectifs du stage.
- Première journée** (de 9 h. 30 à 18 heures 30)
  - Brève introduction à la technique « douce » sud-africaine mise au point par Chris Stormer (origine, but escompté de cette technique, précautions, contre-indications). - Remarques techniques concernant l'ensemble du déroulement du protocole. - Quelques préliminaires à respecter avant de commencer le soin. La prise de contact.
  - Les différentes techniques du toucher utilisées et leur mise en pratique (pression - rotation, mouvement de « chenille », « massage » et effleurage)
  - Protocole de détente : enchaînement du travail sur les zones réflexes dans un ordre précis permettant un travail de rééquilibrage de tout l'organisme (tête, nuque, colonne vertébrale, poumons, cœur).
  - La technique du plexus solaire
- Deuxième journée** (de 9 h. 30 à 18 heures 30)
  - Protocole de détente (suite) : travail sur les zones réflexes du système digestif (rate, pancréas, foie, vésicule biliaire, œsophage, estomac, intestin grêle, côlon), travail général des zones réflexes du système urinaire.
  - Techniques de manipulation des pieds pour terminer un soin de détente (étirements et rotation des orteils, essorage, etc.), Technique du plexus solaire.
  - Protocole complet.
- **Fin du module de formation d'Initiation en « Réflexologie Plantaire Douce ».**
- Signature des feuilles de présence.
- Remise des documents pédagogiques (planches, fascicules et méthodes techniques de travail détaillées et illustrées de clichés réels des postures et directions de travail).
- Remise des fiches d'évaluation de la formation à compléter par le stagiaire et par le formateur.
- Collation finale et départ des stagiaires.

#### **LES MOYENS PEDAGOGIQUES ET CONTRÔLE DES CONNAISSANCES:**

- Travail en groupe, articulé autour de la pratique de la Réflexologie Plantaire Douce.
  - Travail en binôme (receveur / donneur) permettant la pratique et le ressenti des techniques enseignées.
  - Présence de 2 à 4 assistants selon la taille du groupe auprès de l'animateur, afin de faciliter l'appropriation des premières notions posturales et apporter les corrections nécessaires à un bon savoir-faire.
- Fourniture de tout le matériel pédagogique nécessaire au bon suivi de la formation (tables, lingettes hygiéniques, talc, alèzes jetables, papier, crayons, supports pédagogiques, etc.).
- En fin de chaque cycle de formation, un examen théorique et technique sanctionne les acquis du stagiaire.