



Réflexologie plantaire Occidentale

JOUR 1

09:00  Accueil

- Présentation du centre de formation, des formateurs, des participants
- Présentation du plan de formation et objectifs de la formation

09:30  Théorie : L'environnement de la réflexologie

- Histoire de la réflexologie, son évolution au travers du temps et des continents,
- Percevoir le mécanisme de la réflexologie et champ d'action,
- Révision des acquis sur l'anatomie du pied.

11:00 *Pause*

11:15  Pratique

Apprendre à détecter sur le pied par le toucher les lignes de repère, les zones et les organes reliés.

12:00 *Repas*

13:00  Théorie

Apprendre le déroulement d'une séance de réflexologie,
Découvrir et acquérir les techniques manuelles de relaxation,
Apprendre à organiser un soin,
Apprendre à identifier l'axe vertical de la colonne vertébrale,
Apprendre à identifier l'axe horizontal du diaphragme.

15:00 *Pause*

15:15  Pratique

Réaliser les premiers exercices sur le sujet consultant puis recevoir le soin pour appréhender le toucher juste,
Enchaînement par un travail sur les deux axes,

16:45 Synthèse verbale des acquis de la journée

17:00 *Fin de la journée de formation*



Réflexologie plantaire Occidentale

JOUR 2

09:00  Accueil

- Verbalisation des acquis de la journée précédente.

09:15  Théorie : Apprendre à travailler sur les deux axes

- L'axe de la colonne vertébrale sur le pied,
- L'axe du diaphragme sur le pied,
- Découverte du principe de la reptation appliquée aux deux axes.

10:30 *Pause*

10:45  Pratique

- Pratique de la reptation sur l'axe de la colonne vertébrale
- Pratique de la reptation sur l'axe du diaphragme
- Contre-indication et précaution d'emploi de l'usage de la réflexologie

12:00 *Repas*

13:00  Théorie

- Découvrir et approfondir la connaissance du système locomoteur

15:00 *Pause*

15:15  Pratique

- Réaliser un soin lié au système locomoteur,
- Recevoir un soin lié au système locomoteur pour appréhender le toucher juste
- Validation des acquis des deux journées.

16:30 Théorie

- Evaluation des acquis par Q.C.M.
- Correction en groupe du Q.C.M.

17:00 *Fin de la journée de formation*



Réflexologie plantaire Occidentale

JOUR 3

09:00  Accueil

- Présentation du programme des 2 jours consécutifs
- Verbalisation des acquis des deux premières journées de formation.

09:30  Théorie

- Découvrir et approfondir la connaissance du système urinaire,
- Découvrir et approfondir la connaissance du système génital

10:30 *Pause*

10:45  Pratique

- Réaliser un soin lié aux systèmes urinaire et génital,
- Recevoir un soin lié aux systèmes urinaire et génital pour évaluer le toucher juste.

12:00 *Repas*

13:00  Théorie

- Découvrir et approfondir la connaissance du système respiratoire,
- Apprendre à réaliser un soin lié au système respiratoire.

14:30 *Pause*

14:45  Pratique

- Réaliser un soin lié au système respiratoire,
- Recevoir un soin lié au système respiratoire pour appréhender le toucher juste

16:45 Synthèse verbale des acquis de la journée

17:00 *Fin de la journée de formation*



Réflexologie plantaire Occidentale

JOUR 4

09:00  Accueil

- Verbalisation des acquis de la journée précédente.

09:15  Théorie

- Découvrir et approfondir la connaissance du système digestif,

10:30

Pause

10:45  Pratique

- Réaliser un soin lié au système digestif,
- Recevoir un soin lié au système digestif pour évaluer le toucher juste.

12:00

Repas

13:00  Théorie

- Exercice pratique en jeux de rôle pour lire les tissus du système digestif et savoir qu'en déduire,
- Exercice pratique en groupe de travail sur des cas d'école,

15:45

Pause

16:00  Pratique

- Validation des acquis des deux journées.

16:30 Théorie

- Evaluation des acquis par Q.C.M.
- Correction en groupe du Q.C.M.

17:00

Fin de la journée de formation



Réflexologie plantaire Occidentale

JOUR 5

09:00  Accueil

- Présentation du programme des 2 jours consécutifs
- Verbalisation des acquis des deux journées de formation précédentes.

09:30  Théorie

- Découvrir et approfondir la connaissance du système cardiovasculaire,

10:30

Pause

10:45  Pratique

- Réaliser un soin lié au système cardiovasculaire,
- Recevoir un soin lié au système cardiovasculaire pour évaluer le toucher juste.

12:00

Repas

13:00  Théorie

- Découvrir et approfondir la connaissance du système lymphatique,
- Apprendre à réaliser un soin lié au système lymphatique,

14:30

Pause

14:45  Pratique

- Réaliser un soin lié au système respiratoire,
- Recevoir un soin lié au système respiratoire pour appréhender le toucher juste
- Apprendre la création protocole de soin individualisé à chaque consultant (anamnèse)

16:45 Synthèse verbale des acquis de la journée

17:00

Fin de la journée de formation



Réflexologie plantaire Occidentale

JOUR 6

09:00  Accueil

- Verbalisation des acquis des journées précédentes.

09:15  Théorie

- Découvrir et approfondir la connaissance du système endocrinien,

10:30

Pause

10:45  Pratique

- Réaliser un soin lié au système endocrinien,
- Recevoir un soin lié au système endocrinien pour évaluer le toucher juste.
- Exercice pratique dans un temps donné pour évaluer la bonne compréhension des acquis du stage.

12:00

Repas

13:00  Théorie

- Exercice pratique, en groupe, sous forme de jeux de rôle pour créer un protocole de soin adapté à la plainte du receveur,

15:45

Pause

16:00  Pratique

- Validation des acquis de la formation.

16:30 Théorie

- Evaluation des acquis par Q.C.M.
- Correction en groupe du Q.C.M.
- Echange de fin de stage entre formateur et stagiaires, Bilan

17:00

Fin de la journée de formation