



# PROGRAMME DE FORMATION 2025

## La réflexologie plantaire de bien-être – 16h00 (2 jours)

Formation individuelle en présentiel

### ▪ LES OBJECTIFS DE LA FORMATION / COMPÉTENCES VISÉES :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- D'avoir intégré les origines de la réflexologie et son approche occidentale, le principe du mécanisme d'arc réflexe
- Apprendre le principe de la **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DE BIEN-ÊTRE**, ses bienfaits, ses limites
- Maîtriser la prise en charge client (accueil, installation, hygiène, confort)
- Maîtriser les techniques manuelles propres à une réflexologie plantaire d'1H
- Intégrer les bases de l'anatomie du pied, ainsi que la cartographie complète des points et zones réflexes des pieds
- Intégrer les différents systèmes du corps humain abordés dans le soin
- Apprendre à utiliser un bâton de réflexologie
- Gérer sa posture, l'espace et le temps

### ▪ CONTENU DE LA FORMATION :

#### JOUR 1 :

- Présentation du stagiaire, du formateur et du déroulé de la formation
- Quizz des connaissances initiales du stagiaire
- Lecture du protocole et présentation de la technique enseignée : ses origines, bienfaits, sa commercialisation, les contre-indications, l'accueil et la prise en charge du client.
- Étude des différents systèmes du corps humain abordés dans le travail de la réflexologie plantaire
- Présentation du matériel, des produits utilisés et installation du poste de travail
- Installation du massé et début de la pratique de la réflexologie plantaire
- Apprendre la technique de la réflexologie plantaire et les gestes spécifiques à la technique, les postures...
- Débriefing de la journée

#### JOUR 2 :

- Rappels/questions sur la journée d'hier
- La stagiaire reçoit la réflexologie plantaire de bien-être par la formatrice
- Révision de la prise en charge du client, et du protocole complet
- Ajustement des gestes et postures du stagiaire
- Apprentissage de la réflexologie par système
- Évaluation écrite de la théorie + évaluation pratique sur prise en charge du client et du protocole complet sur le modèle du stagiaire
- Débriefing sur l'évaluation et la formation

### ▪ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- La technique enseignée est montrée par petites séquences sur le modèle volontaire.
- Le participant pratique ensuite sur son modèle l'enchaînement des gestes montrés.
- Le dernier jour de formation, la formatrice exécutera l'intégralité du massage sur le stagiaire qui devient « receveur »
- Remise d'un support de protocole sur la théorie et la pratique du massage.
- Fourniture de l'ensemble du matériel nécessaire (Table de massage, serviettes, produits de massage, matériels...)
- Contrôle continu des connaissances (quizz, questions-réponses)

### ▪ SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME :

 Fiche d'émargement à signer par demi-journée de formation

### ▪ APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Évaluation sur la prise en charge + pratique du massage complet sur un modèle
- Remise de l'attestation de présence au stagiaire
  - Pour les stagiaires professionnels : remise de l'attestation de fin de formation
  - Pour les stagiaires débutants en massage : remise d'un tableau d'entraînement
    - Tableau d'entraînement : 15 massages bien-être doivent être pratiqués dans les mois suivant la formation.
    - Suite au 15 massages bien-être, planification d'une date avec la formatrice pour l'évaluation finale.
    - Délivrance de l'attestation de fin de formation.

### ▪ ENCADREMENT :

Lauriane FONT, diplômée du BTS Esthétique-Cosmétique, expérience professionnelle depuis 13 ans. Esthéticienne, SPA-praticienne, formatrice certifiée et gérante de « L'or de vos mains ».

#### Public concerné :

Tout public à partir de 18 ans

#### Prérequis :

Être motivé(e), à l'écoute et bienveillant

#### Résultats attendus :

Acquisition et pratique du protocole de massage bien-être

#### Modalité

Entretien téléphonique, dossier de candidature  
Délai de 15 jours

#### Effectif :

1 personne  
En présentiel

#### Tarif :

400€ net

#### Date :

A définir

#### Lieu :

A domicile,  
chez le stagiaire  
(périmètre 1h de  
Biscarrosse)

#### Accessibilité PSH

Nous contacter

#### Pour aller plus loin

<https://www.lordevosmains.com/copie-de-massage-aux-pierres-chaudes-6>

