

# Programme de Formation

## Réflexologie Palmaire

(mise à jour Juillet 2025)

**Public :** Chefs d'entreprise ou salariés dans le secteur bien-être.

**Pré-requis :** Pas de prérequis

**Contact & Admission :** Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse afin d'évaluer les besoins et attentes du stagiaire et finalisation de la demande de prise en charge.

**Modalités et délais d'accès :** Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

**Objectifs pédagogiques :**

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques de réflexologie palmaire.
- Maîtriser les indications et contre indications réflexologie palmaire.
- Savoir adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

**Résumé du plan :**

1. Présentation Réflexologie palmaire
2. indications / contre indications
3. Notions d'anatomie et étude des principales zones réflexes
4. matériel nécessaire
5. Posturologie du praticien
6. Premières manoeuvres de détente

**Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) :** Support de cours (descriptif du massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocoles et annexes).

Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles végétales, baume

Pratique des gestes et des protocoles complets sur un ou plusieurs modèles.

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons sur des structures spécialisées.

**Référent Handicap :** Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

**Support pédagogique :** Un livret récapitulatif est remis à chaque stagiaire.

**Modalités d'évaluation :** Exercices pratiques & études de cas avec le formateur sur modèle

**Durée :** 1 jour (8 heures)

**Tarif :** Sur demande

## Déroulé du programme de formation

La réflexologie palmaire se base sur la théorie des zones réflexes du corps que l'on stimule sur les deux mains. La réflexologie palmaire étant accessible facilement, elle fait partie des soins choisis autant dans les structures médicales que les spas et instituts. Elle s'inscrit aujourd'hui au cœur des médecines complémentaires. Les pressions sur toute la main favorisent le relâchement musculaire de tout le corps et stimulent le processus d'auto-guérison.

### Jour 1

1. Présentation / Spécificités de la réflexologie palmaire
2. Présentation théorique de la réflexologie palmaire (historique, spécificités, indications, contre-indications, bienfaits).
3. Notions d'anatomie et étude des principales zones réflexes.
4. Posturologie du praticien.
5. Accueil du Modèle et installation de celui-ci.
6. Premières manœuvres de détente.
7. Alternance de théories et de pratiques sur les zones réflexes et les zones de tension.
8. Pratique continue du protocole.
9. Adaptabilité du praticien à un protocole court de 20 à 30 minutes et à un protocole long d'une heure ou plus.
10. Évaluation: test de connaissances théoriques et enchaînement du protocole complet.
11. Evaluation pratique / Test de connaissances
12. Débriefing : questions/réponses