

Programme de Formation

Réflexologie Plantaire

(mise à jour Janvier 2026)

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 plantaire
- Maîtriser les indications et contre indications réflexologie plantaire
- Savoir adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

Résumé du plan :

1. Présentation Réflexologie plantaire
2. Indications / contre indications
3. Notions d'anatomie et étude des principales zones réflexes
4. Matériel nécessaire
5. Posturologie du praticien
6. Manoeuvres de prise de contact
7. Apprentissage du protocole complet

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 et stylet de réflexologie

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 : 2 jours (16 heures) **Tarif** : Sur demande

Déroulé du programme de formation

La réflexologie plantaire Thaïe est un outil supplémentaire pour le professionnel du bien-être pour répondre aux besoins de ses clients. Basée sur le principe selon lequel le pied est le reflet de tout le corps, la réflexologie permet d'atteindre une détente profonde et une revitalisation de tout l'organisme sans pour autant prodiguer un massage complet du corps.

Cette technique se pratique à l'aide d'un styilet spécifique en bois sur tout le pied et jusqu'au genou

Jour 1

1. Présentation générale
2. Présentation théorique de la réflexologie plantaire (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.

Jour 2

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