



## PROGRAMME DE FORMATION

### RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

**Durée du stage** : 2 jours - 16 h

**Lieu** : Espace Osasun – 16 rue de Belfort – 65000 TARBES

**Horaire** : de 9h à 13h et de 14h00 à 18h00

**Date** :

**Public concerné** : Tout public  
Professionnel(le) dans le domaine du bien-être

**Pré-requis** : Être majeur

**Coût horaire moyen par stagiaire** : 31,25 €

**Nombre de participants maximum** : 6

#### **DEMARCHE ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

La pédagogie sera active et participative. Elle alternera :

- Les apports d'information théorique de l'animateur ainsi que les démonstrations (Remise de livret de synthèse)
- Les ateliers pratiques et mise en situation par groupe de 2
- Les outils et produits de l'animateur ainsi que les démonstrations
- Évaluation d'acquisition des connaissances

#### **Intervenant**

Nathalie Capo-Gual, Réflexologue certifiée et praticienne en santé naturelle en Cabinet.

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES:**

L'objectif de la formation est :

- comprendre le mode d'action de la réflexologie , et la particularité de la réflexologie palmaire
- savoir identifier les zones réflexes en fonction des besoins
- prendre en charge une personne à travers un protocole de détente de 30 minutes environ, en toute sécurité, dans un cadre d'accompagnement professionnel

#### **OBJECTIFS OPERATIONNELS ET EVALUABLES:**

Être capable au terme de la formation de :

- Maîtriser les caractéristiques spécifiques, les indications et contre-indications de la réflexologie palmaire
- Acquérir les gestes techniques de base et le repérage des zones de la réflexologie palmaire
- S'approprier le rôle et le positionnement du praticien ainsi que les postures corporelles adaptées, à la pratique de la réflexologie palmaire
- Acquérir une méthodologie pour assurer la mise en œuvre des étapes d'une séance de 20min, dans un objectif de détente.

**SANCTION DE LA FORMATION** : Au terme du 2ème jour de la formation, le formateur procédera à l'évaluation permettant de déterminer si la technique est acquise et remettra une attestation de formation en fonction des résultats obtenus.

# CONTENU DE LA FORMATION

## Jour 1

### **Principes et théories de la réflexologie**

Les différents types de réflexologie et mode d'action- les indications de la réflexologie palmaire - le Vocabulaire de la réflexologie et de la réflexologie palmaire

### **Les bases de la pratique :**

Cartes des zones réflexes des mains, les mouvements de base, les mouvements de relaxation de la main - les conditions de réussite d'une séance : préparation matérielle, le positionnement du receveur, la prise en charge du receveur, le déroulement de la séance, l'interprétation des ressentis

## Jour 2

### **Pratique du Protocole détente de 20 min**

Pas à pas, avec démonstration puis pratique en binôme

Réalisation d'une séance

Echanges sur les ressentis, évaluation

## Conclusion

- 1) Validation des connaissances
- 2) Questions / Réponses
- 3) Bilan et Évaluation du stage