



*École Réflexologie Sud*

## PROGRAMME DE FORMATION

### LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DOUCE SUD AFRICAINE

Réflexologie plantaire « douce » sud africaine

Technique totalement indolore qui agit sur le système nerveux central et autonome du receveur. Elle se distingue des autres formes de réflexologies par la qualité et la finesse du toucher qui plonge ainsi le receveur dans un état de détente profonde, permettant ainsi de restaurer l'équilibre physique, émotionnel et psychique.

#### **Public & Objectif**

La session de réflexologie plantaire douce est ouverte aux :

Professionnels des métiers de la santé (médical et paramédical) souhaitant ajouter les techniques de réflexologie à leurs techniques de travail.

Professionnels des métiers des services aux personnes, du bien-être et de l'esthétique.

À toutes personnes en reconversion professionnelle souhaitant travailler dans les métiers du bien être, de la relation d'aide et de l'accompagnement.

L'objectif de cette formation est l'acquisition de la technique de réflexologie plantaire douce sud africaine et sa mise en pratique professionnelle.

Cette formation entre dans le cursus de réflexologue préparant à la certification de réflexologue (RNCP – 23816).

#### **Organisation de la formation**

Les sessions d'initiation et de techniques avancées (2 jours par session, soit 4 jours au total) forment l'apprentissage.

Chaque session est organisée sur 2 journées de 8h, ce qui fait un total de 48h de formation.

Les modules se déroulent sur deux axes : les matinées sont dédiées à la théorie, les après-midis sont dédiés à la pratique en binôme.

Les groupes sont de 12 stagiaires au maximum pour deux formateurs. Le but étant de permettre à nos stagiaires de pratiquer avec un encadrement professionnel, adaptable et personnalisé.

Les personnes chargées de la formation sont :

Marie PICHERIT, réflexologue, praticienne & formatrice en multireflexologie, agréée niveau X par le Pr. Bùì Quôc Châu, et en réflexologie plantaire orientale et africaine (Institut Français de Shiatsu).

Antoine BEKKER, réflexologue, praticien & formateur en multireflexologie, agréé niveau X par le Pr. Bùì Quôc Châu, et en réflexologie plantaire, shin shiatsu (école de Wat Po – Thaïlande).

## Programme

### Initiation

#### 1er jour

Qu'est ce que la réflexologie plantaire ?

Que faire avant de commencer un soin

Les contre-indications

L'importance du toucher

Technique métamorphique

Les différentes techniques du toucher

Protocole de détente (travail sur zone sinus, mâchoire, dents, cerveau, arrière de la tête, nuque, système nerveux central, colonne vertébrale, gorge)

#### 2ème jour

Protocole de détente suite (épaules, thorax, poumons, rate, foie, vésicule biliaire, bouche, œsophage, estomac, duodénum, intestin grêle, colon, système génito-urinaire)

Technique de manipulation des pieds pour finir un soin

Technique du plexus solaire

Protocole complet

### Techniques avancées

#### 1er jour

Préparation du praticien (exercices d'échauffements des mains)

Prise de contact

Technique pour ouvrir et rééquilibrer les réflexes du système endocrinien

Travail sur le système reproducteur chez la femme et chez l'homme

#### 2ème jour

Technique de travail sur le système urinaire

Travail le système lymphatique

Technique métamorphique pour relier les différentes zones des réflexes endocriniens les unes aux autres

Travail sur les réflexes des articulations

Le point anti douleur

Protocole en cas de crise

Protocole de détente 20 minutes

Protocole complet