



FORM'ACTION

Formez-vous à la réussite

Organisme de formation et de conseil

Tél. 06.78.92.69.83 / Mail : formaction.corse@gmail.com

www.formactioncorse.com

PRATIQUER LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Publics concernés

Infirmiers, Masseurs-Kinésithérapeutes, Podologues, Sophrologues, ou toute personne qui souhaite développer une activité professionnelle liée à la santé et/ou au bien-être

Prérequis

Aucun

Nombre de stagiaires

De 8 à 12

Durée de la formation

105h00 (15 jours : 5 + 5 + 5)

Lieux de réalisation

Centre du Sport et de la Jeunesse de Corse - AJACCIO

Calendriers de la formation

- du lundi 03 juin au vendredi 07 juin
- du lundi 21 octobre au vendredi 25 octobre
- du lundi 18 novembre au vendredi 22 novembre

HORAIRES : 09h00/12h30 et 14h00/17h30

Coût global de la formation : 2205 € dont :

- Frais pédagogiques : 1905 € (exonéré de TVA)
- Frais annexes 300 € (15 repas de midi et collations)

Possibilité de paiement en 4 X

Possibilité d'hébergement sur le site de formation (sur réservation)

INSCRIPTIONS / INFORMATIONS

Contactez Marguerite VIRGITTI : 06 78 92 69 83

FORM'ACTION

formaction.corse@gmail.com

www.formactioncorse.com

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La réflexologie, tout comme l'auriculothérapie et l'acupuncture considère qu'il est possible d'agir sur les différents organes et de rééquilibrer le flux d'énergie qui traverse le corps en stimulant certaines zones, le redynamisant ainsi.

Dans le cas de la réflexologie, le praticien va agir sur les organes par des massages des pieds (Réflexologie plantaire) sur lesquels il est dit que la totalité du corps humain est représentée.

La réflexologie plantaire consiste en un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire. A chaque zone réflexe correspond une partie du corps, un organe.

Considéré comme une médecine douce, la réflexologie plantaire permet donc de localiser les tensions du corps et autres dysfonctionnements puis de les faire disparaître.

En plus de l'aspect thérapeutique, la réflexologie plantaire apporte une réelle sensation relaxante. La réflexologie plantaire est destinée à apaiser les tensions et rétablir l'équilibre énergétique dans le corps. Elle permet d'éviter la prescription de traitements médicamenteux pour certaines pathologies.

Le praticien n'étant pas médecin, il n'est pas habilité à établir de diagnostic, ni à délivrer ou modifier un traitement. Il doit donc seulement demander à son patient la raison pour laquelle il consulte et ce qu'il attend de la séance.

Les bienfaits de la Réflexologie plantaire

Les bienfaits de ce massage de la voûte plantaire sont nombreux, la réflexologie plantaire permet de :

- dynamiser l'organisme,
- harmoniser les fonctions vitales,
- libérer le stress et les tensions nerveuses,
- soulager les tensions du dos et autres douleurs,
- améliorer la circulation sanguine,
- apporter détente et relaxation profonde,
- activer le système lymphatique et décontracter les muscles,
- favoriser un sommeil réparateur et une meilleure récupération

Le bien-être apporté par la réflexologie plantaire est aussi psychique grâce à la décontraction mentale et à l'évacuation des émotions négatives.

Module I - théorique et pratique - 5 jours (5 X 7 heures)

Jour 01 : Définition et historique de la réflexologie plantaire, anatomie du pied, indications et contre-indications

Objectif pédagogique : comprendre les principes, le fonctionnement et les bénéfices de la réflexologie plantaire

I. Historique de la réflexologie plantaire

- La naissance de la réflexologie plantaire en Orient
- L'arrivée de la réflexologie plantaire en Occident
- La réflexologie plantaire aujourd'hui

II. Les principes de la réflexologie plantaire

- Définition de la réflexologie plantaire
- Son fonctionnement
- Ses actions principales sur le corps
- Les réactions corporelles du patient

III. Anatomie du pied

- Les phalanges
- Les métatarsiens
- Le tarse
- L'articulation de la cheville

IV. Quelques perturbations courantes du pied

- Hallus valgus
- Orteils en marteau
- Hallus rigidus
- Callosités et durillons
- Pied d'athlète
- Ongle incarné
- Onychomycose
- Pieds plats
- Pieds cambrés
- Epine calcanéenne
- Verrues plantaires

V. Indications et contre-indications de la réflexologie plantaire

Jour 02 : Cartographie des zones réflexes du pied, techniques d'assouplissement et relaxation

Objectif pédagogique : apprentissage des zones réflexes, assimilation et maîtrise du protocole de relaxation

I. Les repères, projection de l'organisme dans le pied

- Théorie des zones du pied
- Les 4 zones transversales
- Les zones longitudinales
- Les repères et la symbolique du pied

II. La cartographie

- Présentation des zones réflexes
- Consistance et signification d'une zone réflexe douloureuse
- Cartographie des pieds droits et gauches
 - ✓ Dessus du pied
 - ✓ Voûte plantaire
 - ✓ Bord externe & interne

III. Les différentes manipulations

- Le positionnement
- La reptation
- La flexion
- Le rochet
- La friction

IV. Techniques d'assouplissement du pied et relaxation

- Mouvement des métatarsiens
- Rotation de la cheville
- Torsion spinale
- Rotation des orteils
- Relâchement du diaphragme et du plexus solaire
- Démonstration et pratique du protocole de relaxation

Jour 03 : Les organes des sens

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole des organes des sens

I. Les organes des sens

- Définition des organes des sens
- Les troubles du système des sens peau/œil/oreille
 - ✓ Acné, eczéma, psoriasis, zona
 - ✓ Conjonctivite, glaucome, orgelet, acouphènes

II. Techniques de travail des zones réflexes des organes du sens

- Localisation et démonstration du protocole des organes des sens
- Protocoles de traitement des troubles du système des sens

III. Reprise techniques de relaxation

- Pratique

Jour 04 : Le système urinaire

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système urinaire

I. Le système urinaire

- Composition (reins, vessie, urètre, néphron, uretères)
- Fonctions des reins

II. Techniques de travail des zones réflexes du système urinaire

- Localisation et démonstration des zones réflexes du système urinaire
- Protocoles de traitement des troubles du système urinaire

III. Reprise techniques du système des sens

- Pratique

Jour 05 : Le système lymphatique

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système lymphatique

I. Le système lymphatique

- La lymphe
- Rôle du système lymphatique
- Les zones ganglionnaires et les tissus lymphoïdes

II. Techniques de travail des zones réflexes du système lymphatique

- Localisation et démonstration du protocole du système lymphatique
- Protocoles de traitement des troubles du système lymphatique

III. Reprise techniques du système des organes du système urinaire

- Pratique

Module II - théorique et pratique - 5 jours (5 X 7 heures)

Jour 06 : Le système respiratoire

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système respiratoire

I. Le système respiratoire

- L'appareil respiratoire
 - ✓ Les fosses nasales
 - ✓ Le pharynx
 - ✓ Le larynx
 - ✓ La trachée
 - ✓ Les bronches
 - ✓ Les poumons

- Les organes de la mécanique respiratoire
 - ✓ La cage thoracique
 - ✓ Les muscles respiratoires
 - ✓ La plèvre
 - ✓ Les centres nerveux

- Les étapes de fonctionnement du système respiratoire
 - ✓ La ventilation
 - ✓ L'étape alvéolaire
 - ✓ Le transport sanguin
 - ✓ L'étape tissulaire

II. Techniques de travail des zones réflexes de l'appareil respiratoire

- Localisation et démonstration du protocole de l'appareil respiratoire
- Protocoles de traitement des troubles de l'appareil respiratoire

III. Reprise techniques des systèmes urinaire, lymphatique

- Pratique

Jour 07 : Le système reproducteur

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise des protocoles du système reproducteur

I. Le système reproducteur

- Féminin
 - ✓ Cycle génital ou menstruel
 - ✓ La régulation hormonale rétroactive

- Masculin
 - ✓ Composition (testicules, voies spermatiques, pénis, glandes annexes)
 - ✓ Fonctions endocrines et exocrines

II. Techniques de travail des zones réflexes du système reproducteur

- Localisation et démonstration du protocole du système reproducteur
- Protocoles de traitement des troubles du système reproducteur

III. Reprise techniques des systèmes urinaire, lymphatique, respiratoire

- Pratique

Jour 08 : Le système locomoteur

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise des protocoles du système locomoteur

I. Le système locomoteur

- **Le squelette**
 - ✓ La main
 - ✓ La tête
 - ✓ La colonne vertébrale
 - ✓ La ceinture scapulaire et ses membres supérieurs
 - ✓ La ceinture pelvienne et ses membres inférieurs
 - ✓ Les articulations, tendons, ligaments, muscles

II. Techniques de travail des zones réflexes du système locomoteur

- Localisation et démonstration du protocole du système du locomoteur
- Protocoles de traitement des troubles du système locomoteur

III. Reprise techniques des systèmes urinaire, lymphatique, respiratoire, locomoteur

- Pratique

Jour 09 : Le système endocrinien

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du système endocrinien

I. Le système endocrinien

- Les hormones
 - ✓ Deux grands types d'hormones
 - ✓ Hormones principales
- Les glandes endocrines
 - ✓ L'hypothalamus
 - ✓ L'hypophyse ou pituitaire
 - ✓ La thyroïde et les parathyroïdes
 - ✓ Le thymus
 - ✓ Le pancréas
 - ✓ Les surrénales
 - ✓ Les gonades

II. Techniques de travail des zones réflexes du système endocrinien

- Localisation et démonstration des zones réflexes du système endocrinien
- Protocoles de traitement des troubles du système endocrinien

III. Reprise techniques des systèmes respiratoire, reproducteur et locomoteur

- Pratique

Jour 10 : Le système cardio-circulatoire

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système cardio-circulatoire

I. Le système cardio-circulatoire

- Anatomie & physiologie
- Le cœur
- Physiologie de la circulation
- Physiologie des vaisseaux

II. Techniques de travail des zones réflexes du système cardio-circulatoire

- Localisation et démonstration des zones réflexes du système cardio-circulatoire
- Protocoles de traitement des troubles du système cardio-circulatoire

III. Reprise techniques des systèmes reproducteur, locomoteur, endocrinien

- Pratique

Module III - théorique et pratique - 5 jours (5 X 7 heures)

Jour 11 : Le système digestif

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système digestif

I. Le système digestif

- L'appareil digestif
 - ✓ Le temps buccal
 - ✓ Le temps pharyngien
 - ✓ Le temps gastrique.
 - ✓ Le temps duodéal
 - ✓ Le temps intestinal
 - ✓ Le temps biliaire
 - ✓ Le temps hépatique
 - ✓ Le temps pancréatique
 - ✓ Le temps colique

II. Techniques de travail des zones réflexes du système digestif

- Localisation et démonstration des zones réflexes du système digestif
- Protocoles de traitement des troubles du système digestif

III. Reprise techniques des systèmes locomoteur, endocrinien, cardio-circulatoire

- Pratique

Jour 12 : Le système nerveux

Objectif pédagogique : apprentissage, assimilation et maîtrise du protocole du système nerveux

I. Le système nerveux

- Composition du système nerveux
 - ✓ le tissu nerveux et les neurones
 - ✓ les neurotransmetteurs
 - ✓ système cérébro-spinal
 - ✓ système neuro végétatif ou autonome
- Les troubles du système nerveux
 - ✓ Céphalées, insomnie, vertiges, discopathie, tics, hoquet

II. Techniques de travail des zones réflexes du système nerveux

- Localisation et démonstration du protocole du système nerveux
- Protocoles de traitement des troubles du système nerveux

III. Reprise techniques des systèmes endocrinien, cardio-circulatoire, digestif

- Pratique

Jour 13 : Les techniques de perfectionnement en réflexologie plantaire

Objectif pédagogique : acquisition des techniques de perfectionnement en réflexologie plantaire

I. Les techniques de perfectionnement

- Le glisser
- La pression continue
- La technique circulaire
- Les pulsations
- Le frictionnement

II. Protocole d'approfondissement sur les orteils

- Démonstration et pratique

Jour 14 : Les techniques de perfectionnement en réflexologie plantaire (suite)

Objectif pédagogique : acquisition des techniques de perfectionnement sur les systèmes digestif, respiratoire, cardio-circulatoire, reproducteur et lymphatique

III. Protocole d'approfondissement sur le système digestif Démonstration et pratique

IV. Protocole d'approfondissement sur Le système respiratoire Démonstration et pratique

V. Protocole d'approfondissement sur Le système "circulatoire" Démonstration et pratique

- VI. *Protocole d'approfondissement sur Le système reproducteur*
Démonstration et pratique
- VII. *Protocole d'approfondissement sur Le système lymphatique*
Démonstration et pratique

Jour 15 : Le déroulement d'une séance complète et Révision de tous les protocoles

Objectif pédagogique : application et maîtrise du traitement général en réflexologie plantaire

Le déroulement d'une séance

- I. *La fiche patient*
- II. *La séance*

Rappels des protocoles

- Le système des sens et les zones de la tête
- Le système nerveux
- Le système endocrinien
- Le système lymphatique
- Le système cardio-circulatoire
- Le système respiratoire
- Le système digestif
- Le système locomoteur
- Le système reproducteur
- Le système urinaire

Jour 15 : Questions/ Réponses

Examen (théorique et pratique), délivrance d'un certificat de compétence après évaluation

I. Examen, évaluation & certification

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES / VALIDATION

- **Pédagogie active et participative** : le formateur invite les stagiaires à s'exprimer, il favorise leurs interventions, l'apprenant s'approprié les savoirs et savoir-faire à travers leur expérimentation concrète

- **Supports pédagogiques** : 3 livrets pédagogiques papier remis à chaque stagiaire

- **Exercices d'application pratique réalisés tout au long de la formation**

- **En amont de la formation** : questionnaire de positionnement du stagiaire

- **Examen théorique et pratique à la fin de la formation et délivrance d'une « Attestation des connaissances et compétences acquises » et d'un « Certificat de compétence »**

- **Evaluation de la formation par le stagiaire** : questionnaire à chaud et à froid

- Bibliographie :

- La réflexologie pour tous - Dr Denis LAMBERY - Ed. poche Marabout
- La Réflexologie - Inge DOUGANS & Suanne ELLIS Ed. Médicis
- Manuel approfondi de réflexologie plantaire - Mireille MEUNIER - Ed. Guy Trédaniel

L'INTERVENANT

Sabine MARIANELLI Réflexologue Plantaire / Formatrice

- Diplômée de l'Institut Français des Sciences de l'Homme en tant que **réflexologue plantaire naturopathe**, selon la méthode originale Ingham®
- Certifiée pratique de la **réflexologie plantaire avancée**, avec Tony Porter - A.R.T (Advanced Reflexology Techniques)
- Installée depuis 9 ans en cabinet
- Références :
 - Formatrice « Les bases de la réflexologie plantaire », comité d'entreprise de l'enseigne Galeries Lafayette à Nice
 - Intervenante en réflexologie plantaire chez « Maman Bulle » (centre de bien être pour femmes enceintes à Nice), en maison de retraite « Le Château des Oliviers » à Nice, à l'hôpital Lacassagne à Nice au service oncologie, à l'association ACSEPTE de lutte contre la sclérose en plaques, à Nice