



C1 RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

FORMATION COURTE / ADULTES

Document mis à jour le 9 juillet 2024

OBJECTIFS

Objectifs évaluables : Maîtriser les connaissances de base en réflexologie plantaire, acquérir et maîtriser les techniques d'un protocole bien-être

Objectifs de formation :

- Comprendre et s'approprier la technique des points de réflexologie plantaire
- Connaître les bienfaits, les limites et contre-indications de la méthode
- S'entraîner sur différents sujets à repérer les zones, maîtriser la technique de reptation, enchaîner des mouvements de détente
- Savoir organiser une séance de réflexologie plantaire (anamnèse, organisation du lieu, positionnement praticien/client)
- Déployer de nouvelles compétences pour sa pratique personnelle et/ou dans son activité professionnelle

DURÉE / LIEU

35 heures / CFPPAF de Mirecourt

DÉBOUCHÉS

Poursuite d'études : autres modules du [Conseiller en Naturopathie](#) ou du [Praticien Naturopathe](#), C2 Manu relaxation, C3 Points Knap, C4 Cataplasmes et argiles, C5 Art-thérapie

ORGANISATION

L'organisme de formation est certifié Qualiopi au titre des actions de formation.

Formation qualifiante de 35 h :

- **Modalités pédagogiques** : apport théorique et exercices pratiques
- **Evaluation** en fin de parcours
- Délivrance d'une attestation de formation
- **Dates de formation** : 27-28 fév, 17 mars, 22-23 avr 2025
- **Taux de satisfaction*** : 100 %

* pourcentage de stagiaires satisfaits et très satisfaits de la formation (enquête de satisfaction 2023-2024)

STRUCTURE

1. Généralités
 - Définitions
 - Mécanismes d'action
 - Histoire de la réflexologie plantaire
 - Bienfaits, indications et contre-indications de la méthode
 - Anatomie du pied / repérage des os et structures palpables
 - Description et pratique de l'automassage du pied
 - Les grandes zones réflexologiques du pied selon la théorie des zones
 - Les lignes directrices
 - Préparation d'une séance de réflexologie plantaire
 - Les différentes techniques de massage détente du pied préalable à la séance
2. Rappels anatomo-physiologique des différents systèmes, analyse détaillée des zones réflexologiques, exercices pratiques afférents
3. Découverte et pratique d'un protocole complet « détente et bien-être », séances d'entraînement sur plusieurs sujets

CONDITIONS D'ADMISSION

- **Formation ouverte à tous publics** : particuliers et professionnels des secteurs santé, bien-être, éducatif, commercial, agricole...
- **Contactez notre responsable de formation** :
Mme BLAMPAIN 06 38 66 58 70
- **Personne en situation de handicap**
Contacter notre référente handicap Mme VALLANCE
- **Bâtiments accessibles aux PMR.**

CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE*

* sous réserve de l'éligibilité de votre dossier.

Tarif :

- 588 €

Notre organisme vous propose plusieurs solutions de financement, nous contacter.

La formation est susceptible d'être prise en charge (financement et/ou rémunération).

Selon votre profil, il vous appartient d'effectuer les démarches

auprès du financeur : France Travail, OPCO (FIF PL, AGEFICE, VIVEA...), employeur...

HÉBERGEMENT & RESTAURATION

Diverses solutions d'hébergement existent à proximité du centre (Airbnb, locations privées...).

Des possibilités de restauration peuvent vous être proposées*.

* frais à votre charge.

ATOUS DE LA FORMATION

- Enseignante : professionnelle en activité, docteur en pharmacie, naturopathe formée en pathologie et micronutrition
- Adaptation en temps réel et interactions avec la formatrice grâce au présentiel
- Pédagogie de proximité
- Apprentissage pratique
- Environnement d'apprentissage structuré