

FEBE
FORMATIONS

Formation
Initiation à la réflexologie plantaire et massage des pieds

FEBE Formations – www.febeformations.com
Tel :06.10.98.66.98 - mail : febeformations.contact@gmail.com
SIRET : 102 655 966 00012 - APE : 8559A
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84381077238 du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes

PROGRAMME

Intitulé de l'action de formation : Initiation à la réflexologie plantaire et massage des pieds

Nature de l'action de formation conformément à l'article L.6313-1 CT :
Action d'acquisition et développement de compétences professionnelles
Durée du stage : 2 jours – 16 heures
Forme : Présentiel
Tout public : professionnel ou particulier
Pré-requis : Aucun

Tarif : 560 euros
Tarif préférentiel en cas de financement personnel 490€ (paiement possible en plusieurs fois)

Objectifs post formation :
Veiller au confort de la personne tout au long du soin
Repérer les zones anatomiques principales du pied
Réaliser un protocole spécifique de relaxation des pieds avec ajout de réflexologie plantaire
Adapter la pression, le rythme et la durée du soin à la personne et à son contexte
Expliquer ce qu'est une zone réflexe
Présenter les indications, les contre-indications et les bienfaits de la technique
Construire et réaliser un soin de 15 à 45 minutes

Spécificités de la technique :
L'initiation à la réflexologie plantaire et au massage des pieds est une approche douce du pied, pensée comme un temps de détente et de confort.
Elle associe une séquence de relaxation des pieds (contacts enveloppants, lissages, pétrissages, mobilisations douces de la cheville) et des repères de réflexologie plantaire : la cartographie des zones réflexes sert de guide pour structurer le toucher.
Le travail porte sur la ligne du diaphragme et le plexus solaire, les orteils, le bord interne du pied (repère du rachis), les grandes articulations, la zone digestive, les reins et la vessie, le dessus du pied et les chevilles.
Une attention particulière est portée à l'adaptation du soin aux personnes âgées ou fragilisées (EHPAD, milieu hospitalier, dans le respect du cadre de l'établissement) : séance courte, pression légère, rythme lent.

JOUR 1 :

Matin :
Accueil et présentation du programme
Présentation de chaque stagiaire
Théorie :
Comprendre la réflexologie plantaire : principe des zones réflexes et cartographie du pied
Indications, contre-indications et bienfaits de la technique
Précautions et situations de vigilance renforcée
Avant de toucher : observer, demander, installer, veiller au confort de la personne
Les repères du pied utiles au massage : face plantaire, face dorsale, cheville
Pratique :
Repérage des zones anatomiques principales du pied
Premier contact enveloppant
Démonstration et mise en pratique de la séquence de relaxation des pieds en binôme

Après-midi :
Théorie :
Les zones réflexes en fonction des différents systèmes
Système nerveux et respiratoire : ligne du diaphragme et plexus solaire, orteils (tête, cou, glandes endocrines)
Système ostéo-articulaire : rachis et grandes articulations (bord interne et externe du pied)
Pratique :
Démonstration et mise en pratique du travail du diaphragme et du plexus solaire en binôme
Démonstration et mise en pratique du travail des orteils, du rachis et des grandes articulations en binôme
Corrections personnalisées pour chaque stagiaire
Débriefing de la journée

JOUR 2 :

Matin :

Révision des connaissances vues la veille

Théorie :

Système digestif : repères réflexologiques

Système urinaire : reins, trajet urinaire et vessie

Système lymphatique : travail doux du dessus du pied et des chevilles

Pratique :

Démonstration et mise en pratique de la séquence digestive en binôme

Démonstration et mise en pratique du travail du système urinaire en binôme

Démonstration et mise en pratique du travail doux du dessus du pied et des chevilles

Correction de chaque stagiaire

Après-midi :

Théorie :

Construire un soin de 15 à 45 minutes : la trame à retenir

Adapter le soin aux personnes âgées ou fragilisées

Pratique :

Temps de révision du protocole complet en binôme

Enchaînement du protocole complet pour évaluation supervisée par la formatrice

Bilan détaillé et derniers conseils

Remise des attestations de formation après validation des compétences

Moyens pédagogiques utilisés pour la formation :

La formation alterne apports théoriques, démonstrations et mises en pratique encadrées.

Apports théoriques illustrés (schémas, supports pédagogiques remis aux stagiaires)

Démonstrations commentées par la formatrice

Exercices pratiques progressifs en binôme

Mises en situation sur modèle avec supervision individuelle

Temps d'analyse et de retour pédagogique après chaque pratique

Auto-évaluation guidée favorisant l'intégration des compétences

Accompagnement individualisé tout au long de la formation

Moyens techniques :

Salle adaptée à la pratique corporelle

Tables de soin et matériel professionnel mis à disposition

Supports pédagogiques remis à chaque stagiaire

Suivi de l'exécution :

Feuilles d'émargement par demi-journée

Suivi de la progression pédagogique pendant les pratiques

Traçabilité des évaluations

Accès handicapés & PMR :

Nous vous invitons à nous contacter pour que l'on trouve des solutions adaptées à votre situation

Modalités de sanction des acquis de la formation :

Évaluations formatives tout au long de la formation (observation des gestes, de la posture du praticien)

Évaluation pratique finale (réalisation d'un protocole complet, grille d'évaluation complétée pour la formatrice)

Attestation de fin de formation remise en fin de parcours mentionnant les compétences acquises

Lieu de la Formation :

Sessions organisées dans le Verdon et en Provence, ainsi qu'en région grenobloise

— adresse précise communiquée lors de l'inscription, selon le lieu de la session.

Formatrice :

Marion Colmard - Fondatrice de FEBE Formations

Diplômée CAP et BTS Esthétique cosmétique et parfumerie

Praticienne en accompagnement corporel et énergétique

Conceptrice de la méthode Art du Toucher Alchimique