



**DE A @ ZEN ASSOCIATION** 23 rue Portail de la Barrière-33 230 Guîtres  
**CONTACT : Tél./fax : 05.57.69.15.15 – EMAIL [my21@free.fr](mailto:my21@free.fr)**

## Programme de la Formation

# Formation à la pratique de **Réflexologie plantaire** **Cycle 3**

### Public concerné

-Toute personne sensible aux techniques naturelles de santé  
-Professionnels de santé et du bien-être, kinésithérapeutes, infirmiers, pédicures, podologues, aides-soignantes, auxiliaires de puériculture, sages-femmes, esthéticiennes, etc...

### Prérequis

Avoir suivi les Cycles 1 et 2

### Positionnement

Entretien téléphonique pour les plus éloignés ou sur rendez-vous  
Test de positionnement des connaissances de base en anatomie et en anatomie osseuse du pied.

### Conditions d'accès à la formation

Être majeur  
Lettre de candidature décrivant le projet professionnel et personnel du candidat et les raisons qui le motivent.

### Objectifs de la formation

Objectifs du cycle 1 et cycle 2  
Se positionner dans la relation praticien/consultant  
Acquérir des notions en aromathérapie et en médecine traditionnelle chinoise

### Compétences visées : Réaliser une séance de réflexologie plantaire ou autre et l'appliquer sur le terrain

- Questionnement des cycles 1 et cycles 2
- Être capable d'animer des ateliers réflexologiques
- Communiquer sur son projet professionnel

### Durée :

Le cycle se décline en 05 jours : 45 heures de formation + 09 heures de travail personnel dont l'élaboration d'un mémoire sur le tant de la formation soit un total de 54 heures  
Une journée de validation est prévue environ 12 à 15 mois après le début d'un cursus de formation

**Dates :** Consultez notre planning de formation sur notre site internet [www.chambres-relaxation.com](http://www.chambres-relaxation.com)

### Délais d'accès en formation :

De A @ ZEN publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation.  
Inscription sur dossier possible jusqu'à 15 jours avant le début de la formation.

**Horaires :** 9h - 13h00 - 14h – 19h soit 8h00 de cours

**Effectif :** de 08 à 10 personnes

## Déroulement de la formation

### JOUR 1 :

- Mettre en œuvre les différentes techniques de digit pression
- Maîtriser des enchaînements de gestes et de mouvements techniques
- Maîtriser les mouvements de détente de début et de fin de séance.
- Pratique



**DE A @ ZEN ASSOCIATION** 23 rue Portail de la Barrière-33 230 Guîtres  
**CONTACT : Tél./fax : 05.57.69.15.15 – EMAIL my21@free.fr**

## **JOUR 2 :**

Approfondissement des notions d'Anatomie et de Physiologie et applications pratiques avec études de cas du système respiratoire.  
Approfondissement des notions d'Anatomie et de Physiologie et applications pratiques avec études de cas du système nerveux.  
Approfondissement des notions d'Anatomie et de Physiologie et applications pratiques avec études de cas du système cardiaque et endocrinien. Révision technique  
Pratique

## **JOUR 3 :**

Approfondissement des notions d'Anatomie et de Physiologie  
Applications pratiques avec études de cas du système urinaire.  
Applications pratiques avec études de cas du système génital.  
Applications pratiques avec études de cas du système digestif.  
Pratique

## **JOUR 4 :**

Validation des études de cas pour le mémoire et élaboration des grilles de questions. Examen blanc (contrôle des connaissances théoriques et pratiques).  
Notion d'Aromathérapie, son utilisation en Réflexologie et les précautions à prendre, étude des propriétés et de l'usage des huiles essentielles.  
Approfondissement des notions d'Anatomie et de Physiologie et applications pratiques avec études de cas des organes des sens.  
Pratique

## **JOUR 5 :**

Examen écrit des connaissances acquises.  
Examen pratique (mise en place d'une séance de réflexologie). Aide à la structure rédactionnelle du mémoire.  
Médecine Traditionnelle Chinoise : les fondements de l'énergétique, ouverture sur un autre courant réflexologique (énergétique des méridiens) qui est aussi important que l'occidental (méthode INGHAM)  
Apprentissage de la réflexologie du visage.  
Apprentissage de la réflexologie des mains.

## **Examen Final**

Deux examens écrits  
Examen pratique

### **Modalités**

Formation en présentiel

### **Epreuves écrites**

Anatomie, physiologie, réflexologie sous forme de questions ouvertes et de QCM.  
Réalisation d'un protocole réflexologique en fonction d'une anomalie fonctionnelle tirée au sort.

### **Epreuve de pratique**

Evaluation des différentes techniques apprises, localisation des zones reflexes choisies par les membres du jury, contrôle de la mise en place du client, contrôle des mouvements de relaxations adaptés aux zones reflexes et contrôle des contres appuis.

Une attestation de fin de formation est délivrée après réussite des épreuves : théoriques, pratiques.



**DE A @ ZEN ASSOCIATION** 23 rue Portail de la Barrière-33 230 Guîtres  
**CONTACT : Tél./fax : 05.57.69.15.15 – EMAIL my21@free.fr**

## Equipe pédagogique

### Direction administrative et intervenants :

Yosef-Mehdy MAHI :  
Directeur et responsable de l'organisation de formation. DE A à ZEN  
Formateur référent depuis 2004 en accompagnement des personnes âgées - Relation d'aide par le toucher, Relaxologue Réflexologue depuis 2004 et membre de la FFR. Formateur référent depuis 2004.

Eve BOSIO :  
Psychologue du travail depuis 1996  
Intervenante dans la préparation à la relation client/praticien et les notions d'écoute dans la pratique professionnelle depuis 2008.

Stéphane LECOQ  
Réflexologue depuis 2000  
Praticien en Médecine traditionnelle chinoise depuis 2006  
Intervenant dans les fondements de l'énergétique, ouverture sur un autre courant réflexologique (énergétique des méridiens) depuis 2006.

## Moyens et méthodes pédagogiques

### Moyens pédagogiques

- Supports de cours complet remis à chaque module
- Table de massage et fauteuils de relaxation pour l'apprentissage pratique
- Vidéo projecteur, paperboard, caméscope et camera sportive (go pro) - Planches de cartographies plantaire, palmaire, faciale et de l'oreille - Squelette Os des pieds et des mains en résine.
- Pied et main en latex
- Mannequin anatomie organique

### Méthodes pédagogiques

- Tous les matins révision des acquis des jours précédents par demi-groupe
- Démonstration filmée en temps réel pour une meilleure visualisation
- Mise en application par binôme avec support vidéo de la séquence de travail concerné
- Tous les soirs révision des mouvements de relaxations
- Méthode active et participative
- Alternance de cours magistraux et d'étude de cas clinique en regroupement pluri disciplinaire

## Tarif : 990€ net de Tva

### *Vous êtes en situation de handicap ?*

Vous êtes en situation de handicap, l'équipe de A @ Zen saura vous apporter toute son attention et écoute afin de répondre à votre besoin, notamment en aménageant au mieux votre enseignement et faire ainsi en sorte que votre formation se déroule du mieux possible.

En fonction de votre handicap et pour une prise en compte optimale, nous vous demandons de prendre contact directement avec nos services afin que nous puissions échanger ensemble sur les différentes possibilités que nous pourrions vous proposer dans le but de concrétiser votre projet de formation.

**Contactez-nous : Tél./fax : 05.57.69.15.15 – EMAIL my21@free.fr**