



**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 Pédagogique De La Formation

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

### **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**

Aucun

### **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**

Découvrir l'intérêt et l'importance de la réflexologie dans la relaxation  
Développer ses capacités de toucher pour élargir son écoute  
Découvrir les zones reflexes du pied, de la main.  
Être capable de réaliser et de structurer des séances de Réflexologie adaptées à la demande et aux besoins du client  
Acquérir les connaissances de physiologie des grands systèmes nécessaires à la construction du protocole réflexologique.  
Se mettre en situation pratique et d'apporter les réponses face à des cas pathologiques simples que peuvent rencontrer les réflexologues  
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**

- Questionner le client et établir la pertinence d'un rendez-vous - Hiérarchiser les zones réflexes à travailler.
- Elaborer un protocole réflexologique
- Intégrer des savoirs en anatomie physiologie et les appliquer à la réflexologie
- Réaliser et structurer des séances de réflexologie plantaire, palmaire, auriculaire et faciale - Assurer un suivi de clients
- Être capable d'animer des ateliers réflexologiques
- Communiquer sur son projet professionnel

### **Durée :**

Le cycle se décline en 16 jours : 160 heures de formation + 50 heures de travail personnel dont l'élaboration d'un mémoire sur le tant de la formation soit un total de 210 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 – 20h soit 10h00 de cours

**Effectif :** de 08 à 10 personnes

[www.chambres-relaxation.com](http://www.chambres-relaxation.com)

De A à Zen - SIREN: 802 189 613 - SIRET: 802 189 613 00010 - N° ACTIVITE FORMATION: 75331165033



**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**

## **Déroulement de la formation**

### **JOUR 1 :**

Présentation.  
Définition de la réflexologie. Historique.  
Mode d'action de la réflexologie.

### **JOUR 2 :**

Les buts, les objectifs.  
Les indications de la réflexologie.  
Pratique

### **JOUR 3 :**

Les autres réflexologies, les différents types de pieds.  
Les anomalies morphologiques courantes des pieds.  
Pratique

### **JOUR 4 :**

L'anatomie du pied, ses mouvements, ses muscles.  
La théorie des zones, les lignes de repères et vérification des connaissances en anatomie par un test de projection de l'organisme dans les pieds.  
Les zones de correspondances, les zones complémentaires  
Pratique

### **JOUR 5 :**

Les différentes techniques de travail.  
Les règles à observer avant d'effectuer une séance.  
Les contre-indications et précautions en réflexologie.  
Pratique

### **JOUR 6 :**

Le déroulement d'une séance, l'hygiène du praticien, le matériel à utiliser Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Respiratoire.

### **JOUR 7 :**

Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Nerveux.  
Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Digestif.  
Intégration et mise en application de la méthode pratique du système Endocrinien.  
Pratique

### **JOUR 8 :**

Intégration et mise en application de la méthode pratique des systèmes : Urinaire et Génital. Intégration et mise en application de la méthode pratique des systèmes : Lymphatique, Cardiaque, Immunitaire et des Organes des sens.  
Pratique

### **JOUR 9 :**

#### **Compétences visées : Maitriser les techniques de travail des zones reflexes plantaires**

- Mettre en place le client, établir une anamnèse
- Adapter sa position de travail
- Repérer et localiser les zones reflexes nécessaires à la séance.
- Pratique

### **JOUR 10 :**

- Mettre en œuvre les différentes techniques de digit pression

[www.chambres-relaxation.com](http://www.chambres-relaxation.com)

De A à Zen - SIREN: 802 189 613 - SIRET: 802 189 613 00010 - N° ACTIVITE FORMATION: 75331165033



**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**

- Maîtriser des enchainements de gestes et de mouvements techniques
- Maîtriser les mouvements de détente de début et de fin de séance.
- Pratique

### **JOUR 11 :**

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 12 :**

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 13 :**

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 14 :**

Préparation à la relation client / praticien, notions d'écoute dans la pratique professionnelle.  
Intégration et mise en application de la méthode pratique du système musculo/squelettique et la réflexologie de l'oreille.  
Pratique

### **JOUR 15 :**

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.

## **JOUR 16 : Evaluation finale de la formation**

### **Modalités d'évaluation**

Contrôles continus des connaissances et de la pratique réflexologique prenant la forme de révisions systématiques réalisées pendant les niveaux 1 et 2.

Test pratique permettant de contrôler la technique de travail et l'acquisition de zones reflexes indispensables à chaque séance de réflexologie.

En fonction des résultats un programme individuel de révision est établi conjointement par le stagiaire et le Directeur. Le suivi du programme de révision est assuré par le Directeur.

### **Typologie des tests : pratique individuelle**

Examen blanc au cours du cycle 3.

Cet examen comporte un test écrit et une mise en situation pratique. La correction et les réponses sont assurées par les formateurs référents.



**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**

Un bilan de cet examen est réalisé et un programme individuel de révision est établi conjointement par le stagiaire et le Directeur afin de renforcer les apprentissages et de préparer le candidat à l'examen final. Le suivi du programme de révision est assuré par un formateur référent.

## **Examen Final**

Deux examens écrits  
Examen pratique  
Soutenance mémoire

### **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**

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

### **Mémoire**

Le candidat remet un travail écrit portant sur de recherche appliquée.

Portant sur un cas réel ayant un trouble chronique et sur des cas aigus pendant lesquelles sont abordées les réflexologies plantaire, palmaire, faciale, et auriculaire.

### **Soutenance**

Présentation du mémoire devant un jury

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

## **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**



**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**

#### **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

**Le Travail personnel (50h grand minimum !) a pour but de vous aider à devenir encore plus autonome et responsable dans votre démarche de formation. Ce qui est décrit ci-dessous étant le minimum, vous pourrez toujours faire bien plus si vous le souhaitez... Le pari que je fais est de vous faire confiance, tout simplement. Ces temps de travail personnel comprennent donc :**

- **Avant le Niveau 1 : Une exploration de l'anatomie basée sur des documents envoyés à l'inscription.**
- **La pratique entre les niveaux de stage : Ses buts évidents sont de progresser en fluidifiant votre pratique, de gagner en confiance et en expérience, ainsi que de laisser surgir de nouveaux questionnements qui seront éclaircis au niveau de stage suivant.**
- **Le « Mémoire de Formation » dont le but est d'être un fil rouge de réflexion sur votre apprentissage de la réflexologie et l'évolution de votre pratique tout au long de la formation. Rassurez-vous, sa rédaction reste volontairement très accessible et n'est là que pour vous aider à mettre en ordre tout ce que vous découvrez sur et avec cette merveilleuse technique qu'est la réflexologie au fil du temps.**

#### **Tarif :**

**1200€ net de Tva pour le niveau 1 – 1200€ pour le niveau 2 – 1200€ pour le niveau 3  
290€ pour le niveau 4 fin de formation.  
3890€ net de Tva pour la Formation complète.**

**1460€ pour les niveau 1 – 2 – ou 3 et 460€ pour le niveau 4 fin de formation prise en charge par un organisme financeur : FIFPL – FAFCA – FANCE-TRAVAIL /PÔLE-EMPLOI – EMPLOYEUR - ETC...**

#### ***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**