

Programme « RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE »

Durée : De 14H à 70H

Public visé : Toute personne désirant pratiquer une technique de relaxation et bien-être dans un cadre personnel ou professionnel.

Objectifs : L'art de la réflexologie palmaire consiste à exercer un toucher spécifique sur ces zones, pour localiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de rétablir l'équilibre.

Pré-requis : Aucune.

Moyens pédagogiques : Formation dirigée par un éducateur de Santé Naturopathe Réflexologue. Elle s'appuie sur des apports théoriques et pratiques (méthodologie, mise en application, supports de cours).

Méthodes d'évaluation des acquis : Après chaque session, une évaluation des acquis précédents sera envisagée, suivra une évaluation générale en fin de stage.

LE PROGRAMME:

La théorie – réflexologie palmaire

- ♦ Sur le papier.
- ♦ Placer les zones reflexes sur la main.
- ♦ Ressentir le geste correspondant à la zone.
- ♦ Acquérir un certain nombre de mouvements de détente de la main et du bras.
- ♦ Établir un protocole.

Mise en application

- ♦ Pratiquer des séances de réflexologie complète sur une personne.
- ♦ Enchaînements des gestes et déroulement du protocole.
- ♦ Mise en application donneur/receveur.
- ♦ Points réguliers donneur/receveur.

Fonctionnement de la réflexologie palmaire

- ♦ Description des techniques majeures de réflexologie palmaire.
- ♦ Les bienfaits et les contre-indications selon les techniques.

Les cartographies des zones réflexes

- ♦ Apprentissage d'un protocole de travail.
- ♦ Les différentes techniques de stimulation.
- ♦ L'anatomie de la main.
- ♦ Localisation des zones réflexes et travail sur les systèmes représentés.

Le plexus solaire

- ♦ Conseils pratiques au futur praticien.
- ♦ Conseils d'installation du receveur.