



PROGRAMME DE FORMATION

FORMATION EN RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Public visé : tout public

Métiers ou fonctions concernés : professionnels travaillant dans des cabinets des métiers du bien-être (sophrologues, naturopathes, enseignants de yoga, Réflexologue, Aromathérapeute, Diététicien, Hydrothérapeute, Masseur bien-être, Technicien ou Manager Spa, Esthéticienne).

Prérequis : Compétences relationnelles, écoute, bienveillance

Matériel nécessaire à charge de l'apprenant : Couverture polaire, huile de massage, stylo, papier

Objectif général de la formation

Préparer et animer une séance de réflexologie plantaire

Objectifs pédagogiques de la formation

- 1- Mettre en œuvre les étapes nécessaires à la tenue d'une séance, en amont et en aval, en respectant les règles d'hygiène requises afin d'organiser la séance dans un environnement sain tant pour le prestataire que pour le client

- 2- Accueillir le client, recueillir et analyser ses besoins au cours d'un entretien afin de comprendre sa demande, en pratiquant le questionnement ouvert et fermé, dans un contexte de bienveillance et en tenant compte, le cas échéant d'une situation de handicap ou autre situation qui nécessite un aménagement particulier

- 3- Expliquer au client les détails de la manière dont la séance va se dérouler, en lui demandant s'il a des interrogations complémentaires, afin de le mettre à l'aise, et en tenant compte, le cas échéant d'une situation de handicap ou autre situation qui nécessite un aménagement particulier et en expliquant précisément que la pratique de la réflexologie relève du domaine du bien et ne doit pas influencer ses pensées et ses croyances.

4- Réaliser une séance de réflexologie plantaire, en utilisant les techniques de pressions successives et le massage des zones réflexes de la réflexologie, en suivant les différentes phases d'une séance de réflexologie plantaire, et en tenant compte, le cas échéant d'une situation de handicap ou autre situation qui nécessite un aménagement particulier, afin d'apporter une sensation de bien-être.

5- Proposer et montrer au client comment utiliser la réflexologie dans son quotidien en pratiquant l'automassage de certaines zones réflexes, afin de lui permettre une continuité dans le travail de détente, et en tenant compte, le cas échéant d'une situation de handicap ou autre situation qui nécessite un aménagement particulier

6- Déterminer l'enchaînement des séances que le client souhaite programmer (nombre, durée, etc.) en s'appuyant sur les sensations qu'il a exprimées, afin de renouveler et prolonger la sensation de bien-être ressentie, et en tenant compte, le cas échéant d'une situation de handicap ou autre situation qui nécessite un aménagement particulier

Contenus de la formation

- La réflexologie plantaire, les approches, l'émergence de la pratique et les origines
- Les Indications, contre-indications et les réactions possibles
- Principe fondamental, la sensibilisation à l'approche du métier
- La mise en place de la salle de massage (équipements, hygiène)
- L'accueil du receveur et précautions à prendre avant la séance
- Les précautions à prendre en tant que professionnel (posture, hygiène, prévention des dérives)
- Principe concernant la séance, durée, déroulement, bilan
- Les repères anatomiques et les lignes directives
- Le massage relaxant
- Reconnaître les zones réflexes
- Le déroulement d'une séance, déroulement de chaque zone réflexe
- L'étude des zones réflexes, position précise de toutes les zones réflexes
- L'étude des repères
- Les zones par séquences
- Les cas pratiques
- La séance de réflexologie plantaire dans son intégralité
- Auto-réflexologie après la séance

Moyens mis en œuvre

Salle de formation de 140 m2. Table de massage sur place, coussin, tabouret. Manuel du stagiaire.

Méthodes et techniques d'animation

Méthode affirmative et active Méthode démonstrative
Exposé Démonstration Entraînement Simulation Étude de cas

Évaluation de la formation

Pendant la formation : la validation des compétences est appréciée par le biais d'une grille d'analyse dans le cadre de mises en situations en cours de formation et lors de la mise en situation finale

Un questionnaire remis en fin de formation permet de recueillir le niveau de satisfaction des apprenants.

A l'issue de la formation : Le candidat qui aura validé toutes les compétences en fin de formation pourra accéder à un examen de certification qui consistera en une mise en pratique de 60 minutes et un échange de questions/réponses avec un jury composé de professionnels du secteur.

Validation de la formation

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise à l'apprenant à l'issue de la formation.

Un certificat de compétences sera délivré si le candidat valide toutes les compétences du référentiel de la formation lors de l'examen de certification

Contact administratif et technique/référent handicap

Vous souhaitez vous inscrire ou prendre des renseignements complémentaires, contactez :

Laetitia PICHAT - Formatrice - Masseuse professionnelle du bien-être. Hydrothérapeute.
Manager SPA.

Contact : 06 69 42 13 15 - himalaya.formation@gmail.com

Votre situation nécessite un aménagement particulier (situation de handicap ou autre),

contactez : Cynthia Leclercq, Référente handicap, au 04.68.34.45.98 ou

formation@perspectives.coop. Un entretien personnalisé vous sera proposé afin de définir vos besoins et d'étudier les possibilités d'adaptation et d'aménagement.

Modalités d'organisation et de tarification

Dates :

- Octobre 2026 : Les 10, 11, 17, 18, 24, 25, 31
- Novembre 2026 : Les 07, 08, 14, 15

Examen : Les 21 et 22 novembre 2026.

Durée : 73 heures sur 11 jours ainsi que 15 heures de travail personnel obligatoires

Horaires : De 13h00 à 19h30, 9h00-13h00 et 14h00-18h00 pour le dernier jour

Organisation : La formation est organisée en présentiel au Centre de pleine conscience - Ecole de massage Himalaya, 20 rue des frères voisin - 66000 Perpignan

Nombre d'apprenants : La formation est organisée pour un effectif de 6 à 10 apprenants.

Délais d'accès : L'inscription est possible jusqu'à 30 jours avant le début de la formation

Tarif : Tarif par apprenant 2500 € net