

# Programme de formation

## Réflexologie Palmaire



### DÉFINITION :

La Réflexologie Palmaire s'inscrit elle aussi au cœur des médecines complémentaires. La cartographie du corps est représentée sur les faces palmaires et dorsales des mains. Une action manuelle par des pressions et des reptations va stimuler les zones réflexes afin d'apporter à votre organisme une sensation de bien-être pour la gestion du stress. Idéale pour relâcher le corps dans sa totalité, la réflexologie palmaire est proposée en centre thermal, en thalassothérapie, au sein des cliniques et hôpitaux mais aussi dans les maisons de retraite et les EHPAD. La main étant accessible facilement, elle fait partie des soins choisis par les entreprises pour l'accompagnement des salariés.

**DURÉE :** 35 heures (E-learning + 2 jours en présentiel)

**PRIX :** 500 € sans prise en charge  
700 € avec prise en charge (OPCO,..)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** De 6 à 10 personnes

**PRÉ-REQUIS :** Majeur

**CONDITIONS ADMISSION :** Entretien préalable au stage

**LIEU DE LA FORMATION :** 10 Avenue de Paris, 20000 AJACCIO  
Bastia (*voir convocation*)

**DÉLAIS D'ACCÈS A LA FORMATION :** E-learning accessible dès l'inscription

**PUBLICS CONCERNÉS :** Professionnels de la santé, du bien-être et de l'esthétique

**MODE DE DÉROULEMENT :** Formation Mixte  
- 3 jours en e-learning  
- 2 jours en présentiel

©AMANAÉ FORMATION, 10 Avenue de Paris, 20000 Ajaccio,  
représenté par Mylène Argot Coltelloni, enregistré sous le Numéro de Déclaration d'Activité 942021 14420, auprès de la DREETS.  
Numéro de Siret : 42103142800020



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir l'histoire de la réflexologie palmaire
- Repérer l'anatomie de la main
- Apprendre les bases de l'Énergétique chinoise
- Savoir relaxer les mains avant la séance
- Connaître les zones réflexes de la main
- Acquérir un protocole de Réflexologie Palmaire bien-être
- Apaiser les tensions et rééquilibrer l'énergie vitale

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Cours théoriques et magistraux
- Supports pédagogiques avec planches anatomiques,
- Livrets de cours
- Planches zones réflexes
- Mise en situation pratique par binôme,
- Table de massage, serviettes, huile de massage

**ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE :** La formation sera dispensée par Mylène Argot Coltelloni, formatrice, Naturopathe et Réflexologue en énergétique chinoise.

## DISPOSITIF DE SUIVI D' EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D' APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Feuille d'émargement
- E-learning : Quizz
- Présentiel : Mise en pratique sur binôme d'un protocole de soin en énergétique chinoise.

A l'issue de la formation un certificat de réalisation est délivré.

**SUIVI TECHNIQUE ET ASSISTANCE :** L'assistance technique est assurée à distance par un expert informatique. La demande d'assistance se fait par mail. Le délai de réponse maximum est de 24 h

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour une analyse de votre besoin.



## PROGRAMME ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

### 5 jours/ 35 heures

#### Jour 1 (7 heures en E-learning)

##### Matin 9h-12h

- Introduction
- Historique de la réflexologie
- Initiation anatomie de la main

##### Après-midi 14h-18h

- Les bases de l'énergétique chinoise
- Les 5 éléments
- Les cycles

#### Jour 2 (7 heures en E-learning)

##### Matin 9h-12h

##### Les méridiens

- Méridiens de la loge Feu
- Méridiens de la loge Métal

##### Après-midi 14h-18h

##### Découverte des zones réflexes

- paumes gauche et droite
- dos des mains

#### Jour 3 (7 heures en E-learning)

##### Matin 9h-12h

- Correspondances avec la théorie des 5 éléments
- Foie / vésicule biliaire en détail
  - Coeur/ Intestin grêle en détail
  - Rate – Pancréas / Estomac en détail
  - Poumon / Gros intestin en détail
  - Reins / Vessie en détail

##### Après-midi 14h-18h

- Fiche pédagogique Cycle selon les 5 éléments
- Indications et contre- indications
- Exercices de cas pratiques
- Quizz final pour la partie théorique

#### Jour 4 (7 heures en présentiel)

##### Matin 9h-12h

Pratique sur binôme

##### Après-midi 14h-18h

Protocole sur une problématique des systèmes : locomoteur génital, cardiovasculaire, sensoriel

#### Jour 5 (7 heures en présentiel)

##### Matin 9h-12h

- Correspondances des zones réflexes
- Correspondances des systèmes avec les 5 éléments

##### Après-midi 14h-18h

Evaluation finale : Le stagiaire va devoir pratiquer chaque système sur son binôme par le biais des techniques enseignées sur les zones réflexes concernées au niveau des mains. Il devra savoir enchaîner un protocole de Réflexologie palmaire en énergétique chinoise.

Remise du certificat