

# Programme de formation

## Réflexologie plantaire



### DÉFINITION :

La réflexologie plantaire en énergétique chinoise vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps. Elle est utilisée comme prévention, dans l'accompagnement de la prise en charge d'un traitement médical (au titre des médecines non conventionnelles non alternatives), gérer le stress et apporter du bien-être. Dans cette formation vous allez apprendre à soulager une personne en traitant les déséquilibres du corps, grâce à des pressions manuelles exercées sur les zones dites « réflexes ».

**DURÉE :** 65 heures (E-learning + présentiel soit 8 jours)

**PRIX :** 900 € sans prise en charge  
1200 € 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 :

Ajaccio : 10 Avenue de Paris

Bastia : Centre A MURZA - Chemin de Canale - 20600 FURIANI

**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, les personnes souhaitant acquérir des techniques de bien-être.

**MODE DE DÉROULEMENT :** Formation Mixte

- 4 jours en e-learning
- 4 jours en présentiel



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir l'histoire de la réflexologie plantaire et l'anatomie du pied
- Apprendre les bases de l'Énergétique chinoise, une nouvelle technique de relaxation, de bien-être
- Savoir relaxer les pieds avant la séance
- Connaître les zones réflexes du pied
- Acquérir un protocole de Réflexologie plantaire 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

65 heures

(35 heures en E-learning + 4 jours en présentiel)

### 35 heures ELEARNING

#### Module 1 : Histoire et Anatomie

- Histoire
- Anatomie du pied et systèmes
- Pathologies du pied

#### Module 2 : Les systèmes physiologiques du corps humain

- La fonction nutrition
- La fonction de relation
- La fonction de reproduction

#### Module 3 : Cartographie du pied et zones réflexes

#### Module 4 : Initiation à l'Énergétique chinoise

- Initiation à l'énergétique chinoise
- Les 5 éléments
- Les Méridiens
- Méridiens de la loge BOIS : Foie/ Vésicule biliaire
- Méridiens de la loge EAU: Rein/ Vessie
- Méridiens de la loge TERRE: Rate/Pancréas – Estomac
- Les déséquilibres des éléments

#### Module 4 : Précautions et contre-indications

#### Quiz



©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



## PRÉSENTIEL : 30 heures / 4 jours

### *Jour 1 (7,30 heures)*

#### Matin 9h-12h30

-Localisation plantaire des zones réflexes

#### Après-midi 13h30-17h30

Protocole de relaxation et gestion du stress

### *Jour 2 (7,30 heures)*

#### Matin 9h-12h30

-Protocole pour soulager les douleurs ostéo-articulaires

#### Après-midi 13h30-17h30

Protocole pour soutenir le système immunitaire et lymphatique

### *Jour 3 (7,30 heures)*

#### Matin 9h-12h30

-Protocole harmonisation globale

#### Après-midi 13h30-17h30

Révisions des différents systèmes

### *Jour 4 (7,30 heures)*

#### Matin 9h-12h30

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

#### Après-midi 13h30-17h30

Évaluation 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 pieds. Il devra savoir enchaîner un protocole en énergétique chinoise.* Remise du certificat