



## Réflexologie palmaire

Les pieds comme les mains, sont le reflet du corps. Bien plus qu'un simple massage de la main, par la stimulation des zones très précises appelées zones réflexes, le massage plantaire permet un rééquilibrage émotionnel, physique et mental. Le massage palmaire procure une détente profonde et possède un aspect réparateur et préventif. Ce massage vise à mobiliser les processus d'auto-guérison du corps. Il se pratique en exerçant une pression soutenue, avec le bout des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les mains. Ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques. Elle cherche à apporter un certain soulagement à toutes sortes d'affections : maux de tête ou de dos, syndrome prémenstruel, stress, troubles respiratoires.

**Public visé par la formation :** Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massages bien-être. Cette formation vise les entrepreneurs, les salariés et non-salariés

ainsi que tout public, y compris ceux en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle, souhaitant monter en compétence, ou remise à niveau professionnelle.

Les praticiens en massage bien-être et soins corporels, les professionnels de la santé paramédicale et médicale.

**Prérequis nécessaires :** Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massages bien-être. Avoir des notions sur les organes.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES.** Inter : Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place.

Le référent handicap est Lynda Mainard disponible de 9h à 18h00 du lundi au vendredi  
OU

Intra : Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.

Le référent handicap est Lynda Mainard disponible de 9h à 18h00 du lundi au vendredi

**Nombre de stagiaires acceptés :** 2 à 8 personnes

**Les + de la formation :** Petits groupes, nombre de participants limité.

**Délai d'inscription :** Inscription à tout moment, tant qu'il reste de la place à une session.

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES,

**Formation en intra :** L'inscription à la formation sera validée uniquement après réception par l'Organisme de formation des besoins de l'entreprise et le cas échéant, validation du cahier des charges par le client. La formation démarrera au plus vite en fonction des disponibilités du client et de l'organisme de formation.

**Formation en inter :** L'inscription à la formation sera validée uniquement après l'étude du respect des prérequis par le candidat. L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 14 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

**Dates de la formation :** Selon le calendrier ou sur demande.

**Horaires de la formation :** 09h00-12h00 / 13h00-17h00 (2x10 mn pause et 1h pause repas).

**Lieu de la formation :** 7 rue de la porcelaine 64100 Bayonne

**Nombre de jours :** 4

**Nombres d'heures :** 28h00

**Contact :** 0659057979

**Particuliers** 740 € et OPCO/FAF 990 €/ CPF 1700€

**Objectif du stage** L'enseignement du massage plantaire vous apprendra à maîtriser le protocole complet du corps • Intégrer les postures de travail propices à un massage de qualité. S'adapter, être à l'écoute (verbale et non verbale). Gérer son temps

**Les Objectifs Opérationnels sont les suivants :** Être capable de mener un entretien avant le massage ✓ Savoir expliquer les particularités du massage réflexologie palmaire ✓ Pouvoir énumérer les bienfaits du massage ✓ Connaître des contre-indications ✓ Connaître et appliquer les règles d'hygiène et de sécurité ✓ Préparer son environnement ✓ Intégrer les gestes et postures nécessaires ✓ Connaître et appliquer les techniques spécifiques à chaque protocole

**Conditions d'inscriptions :** Un entretien téléphonique préalable à l'inscription définitive est conduit par la responsable de la formation, il vise à recueillir les informations sur le candidat à la formation, expériences en massage, souhaits, motivations...

Au cours de cet entretien, la responsable de la formation présente les objectifs, le contenu, les modalités et les conditions pratiques de la formation.

Cet entretien permet de valider le projet de formation et de favoriser l'engagement du candidat ou de l'orienter vers une autre formation. Cette démarche doit aussi permettre d'éviter les ruptures et les abandons en cours de formation.

## Le déroulement du stage

Chaque journée commence par un échauffement puis une révision de la journée précédente afin de valider les acquis de chaque participant et de proposer une correction adaptée.

## Contenu de la formation

Accueil des stagiaires sous forme de petit-déjeuner, avec café/thé

Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants

### Le premier jour : Enseignement théorique

Test de positionnement

Généralités sur l'origine du massage palmaire - Les bienfaits de ce massage - Les recommandations et les contres indications-

Anatomie- Cartographies des mains - Les différentes zones réflexes

**Enseignement pratique :** -Le formateur vous apprend les mouvements et les gestes du massage palmaire. Instruction et démonstration des manœuvres, détaillées et prodiguées par le formateur sur un modèle, avec différentes techniques qui sont les suivantes : Prise de contact, effleurages, lissages, oscillations, reptations, travail sur les zones réflexes du pied -Le but de ces techniques est de permettre une relaxation de la personne.

Démonstration des techniques sur les mains

-Assimilation des techniques par les stagiaires en binôme, réunion-bilan à la fin du cours.

Le deuxième jour : Questionnaire sur la théorie. Révision du protocole en entier pour éviter les mauvaises interprétations et bien intégrer les gestes techniques, pour être certain d'avoir intégré les bons gestes :

Ajustement des gestes et postures du stagiaire

Démonstration des techniques sur les mains, par le formateur. Adaptation du massage sur un modèle, pour l'acquisition des

techniques de la pratique massage palmaire, en intégrant l'ergonomie, respect de la sécurité et de l'intimité Echanges questions-réponses à la fin du cours.

Le troisième jour : révision de tout le protocole, pratique par binôme et ajustement des techniques et postures.

Les apprenants pratiquent les techniques avec fluidité du protocole sur les pieds, avec changement de binôme.

Débriefing à la fin du cours

Le quatrième jour : Adaptation de la pratique selon la morphologie, les besoins et le ressenti de la personne

Evaluation des acquis de la pratique dans sa globalité, en binôme l'après-midi.

Chaque participant devra recevoir et donner une séance de réflexologie palmaire sous la supervision du formateur.

Evaluation du formateur et l'organisme : fait par les stagiaires

A l'issue de la formation, un rappel du déroulé et une conclusion viendront clôturer la journée, avec un retour sur les objectifs et un échange dynamique entre l'intervenant et les stagiaires

## Résultats attendus Evaluations des acquis

- Par le formateur, en fin de session de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation.

- Par un jury, à l'issue du parcours de formation lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique)

- A noter : entre la fin de formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages par protocole (session), il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat.

## Modalités pédagogiques

Formation exclusivement en présentiel

Les journées s'articulent entre temps théoriques et temps pratiques

Évaluation pré et post formation

Projection et support remis à chaque apprenant par e-mail dès le premier jour de la formation

Démonstrations pratiques des techniques, mise en application en binôme – amélioration et acquisition de la pratique professionnelle

## Les bienfaits du massage réflexologie plantaire et palmaire

> Calme les migraines - Soulage les troubles digestifs - Active la microcirculation sanguine - Réduits le stress - Agit sur la qualité du sommeil...

Soulage les douleurs rhumatismales

## INDICATEUR DE RESULTAT

Sur la période de l'année 2023, à la question « De manière générale, êtes-vous satisfait sur les formations ? », les stagiaires interrogés ont répondu en moyenne : Très satisfaisant sur l'ensemble des formations à 100%

## LM BIEN ETRE FORMEE

7, rue de la Porcelaine 64100 Bayonne Tél. 06/59/05/79/79 E-mail lm.bienetre.formee@gmail.com

Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 1000 € RCS Bayonne SIRET 91333922200014– NAF 8532 Z-NDA 75640536664 auprès de la sous-préfecture d'Aquitaine.

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état