

177 chemin de la Piole - 30360 Vézénobres

Tél: 0627835899

N° Siren : 51512319800027

Déclaration d'activité n° 76300453630

PROGRAMME

« Formation Réflexologie Palmaire »

La formation à la réflexologie palmaire permet de pratiquer cette technique dans une démarche préventive de détente et de bien-être. La réflexologie palmaire est un outil thérapeutique à part entière mais aussi un excellent complément à d'autres techniques réflexes comme la plantaire, la faciale, l'auriculothérapie, ou toutes autres techniques thérapeutiques.

Tout comme le pied, la main est la représentation miniaturisée du corps humain. A chaque zone réflexe de la main correspond une partie du corps. L'art de la réflexologie consiste à exercer un toucher spécifique sur les zones afin de rétablir l'équilibre de l'organisme ou tout simplement d'offrir un soin relaxant. Elle est également reconnue dans son efficacité pour calmer et pour accompagner les problèmes liés au stress, au sommeil. Cette pratique peut être utilisée facilement sur des personnes âgées, des enfants, dans les entreprises, sur des personnes à mobilités réduites.

Cette formation est complémentaire à la formation réflexologie plantaire.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être apte à donner une séance complète en réflexologie palmaire

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'intérêt et le rôle de la réflexologie dans la relaxation et le bien-être global.
- Développer la sensibilité du toucher et affiner l'écoute corporelle.

- Acquérir les bases théoriques et pratiques de la réflexologie palmaire.
- Connaître l'anatomie de la main et du bras pour un travail précis et sécurisé.
- Identifier et différencier les différents tissus palmaires.
- Acquérir les connaissances essentielles en physiologie des principaux systèmes du corps, indispensables à l'élaboration d'un protocole réflexologique efficace.
- Savoir apporter rapidement détente et bien-être au consultant.
- Disposer d'un outil complémentaire et adaptable dans sa pratique réflexologique.
- Développer ses compétences relationnelles pour se positionner avec justesse dans l'accompagnement du consultant.

DURÉES

La formation à la Réflexologie Palmaire se déroule sur 14 heures.

Les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 sur les 2 jours, avec une pause déjeuner de 1h00.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout public.

- À titre personnel pour pratiquer le massage dans le cadre familial.
- À titre professionnel pour enrichir et diversifier votre pratique

PRE-REQUIS A LA FORMATION :

- Aucun

INTERVENANT(S)

Formatrice experte dans la technique de la Réflexologie Palmaire.

MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

La formation en réflexologie palmaire repose sur une pédagogie active, progressive et incarnée, alliant apports théoriques, démonstrations et mise en pratique encadrée, sous l'accompagnement attentif de la formatrice. Elle vise à transmettre une technique précise tout en développant la qualité de présence et l'écoute tactile indispensables à l'efficacité du soin.

Les techniques sont enseignées pas à pas, avec une attention particulière portée à la précision du toucher, à la justesse de la pression et à la régularité du geste. Les stagiaires pratiquent d'abord sur des séquences courtes, avant d'intégrer progressivement les manœuvres dans un protocole structuré, adapté aux besoins et à la sensibilité de chaque personne.

La pédagogie accorde une place centrale à l'écoute du tissu et aux réactions corporelles, afin d'affiner la perception tactile et d'ajuster le geste avec justesse. Grâce à un accompagnement individualisé et des corrections continues, les stagiaires acquièrent des bases solides en réflexologie palmaire et deviennent capables de proposer des séances favorisant détente profonde, rééquilibrage et bien-être global, dans un cadre professionnel et sécurisé.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Chaque participant reçoit un manuel de formation complet et interactif, conçu pour rendre l'apprentissage à la fois clair et concret. Il contient schémas explicatifs, photos illustrant chaque manœuvre et enchaînement, accompagnés de commentaires précis, ainsi que des espaces pour prendre ses propres notes et ressentis.

Ce support permet aux stagiaires de maîtriser progressivement les techniques, d'assurer la traçabilité de leurs apprentissages et de développer une autonomie complète et sécurisée dans la pratique à l'issue de la formation.

MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

L'ensemble du matériel nécessaire au bon déroulement de la formation est mis à disposition des participants pendant toute la durée du stage : tables de massage, tabourets ergonomiques, protections jetables, huiles ou crèmes adaptées à la formation en réflexologie palmaire, cotons et serviettes. Ces équipements garantissent des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, dans le respect de l'hygiène et du confort.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis a lieu en fin de formation, lors d'une mise en situation professionnelle au cours de laquelle chaque stagiaire réalise un soin complet de réflexologie palmaire d'une durée d'environ 1h00.

L'évaluation porte sur les critères suivants :

- **Connaissance de la cartographie palmaire** : le stagiaire doit démontrer une connaissance précise et parfaitement mémorisée de la cartographie des mains, incluant la localisation des zones réflexes et leurs correspondances anatomiques.
- **Maîtrise de la technique de la reptation** : évaluation de la maîtrise de la reptation, technique fondamentale et indispensable en réflexologie palmaire. Les critères observés sont la précision du toucher, la justesse de la pression, la régularité du geste et l'enchaînement fluide des manœuvres dans un protocole cohérent et structuré.
- **Qualité du toucher et adaptation au receveur** : capacité à affiner le toucher, à respecter la sensibilité de chaque main et à adapter pression et rythme en fonction des réactions corporelles et de l'état général du receveur.
- **Présence et posture professionnelle** : capacité à instaurer un climat de confiance, de détente et de bien-être, avec une présence attentive, bienveillante et respectueuse du cadre professionnel et sécuritaire.

L'évaluation est conduite par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation formalisée, permettant de mesurer précisément l'atteinte des objectifs pédagogiques. Elle vise à s'assurer que chaque stagiaire reparte autonome, capable de proposer des séances de réflexologie palmaire professionnelles, structurées et sécurisées.

VALIDATION

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

DÉROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

RAPPEL : Durant ces 2 jours intensifs, chaque bénéficiaire reçoit une supervision constante : chaque erreur est rectifiée immédiatement et autant de fois que nécessaire pour garantir l'excellence.

Jour 1

Matin

- Présentation des participants et de la formatrice
- Historique et présentation de la Réflexologie Palmaire
- Les buts, les objectifs et les indications de la réflexologie
- L'anatomie du brasier de la main
- Repérage palpatoire des muscles et des os
- Informations complémentaires sur la peau : les différents percepteurs
- La théorie des zones, les lignes de repères et vérification des connaissances en anatomie par un test de projection de l'organisme dans les mains
- Les différentes techniques de travail.
- Les règles à observer avant d'effectuer une séance, les contre-indications et précautions en réflexologie.
- Le déroulement d'une séance, l'hygiène du praticien, le matériel à utiliser.
- Apprentissage et maîtrise de la reptation

Après-midi

- Prise de contact
- Intégration et mise en application de la méthode pratique de la relaxation de la main
- Pratique entre stagiaires
- Intégration et mise en application de la méthode pratique des systèmes respiratoire, des sens, musculo-squelettique, urinaire et reproducteur
- Pratique entre stagiaires

Jour 2

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Révision du jour 1
- Évaluation pratique / test de connaissance
- Intégration et mise en application de la méthode pratique du système lymphatique et immunitaire
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage des manoeuvres du massage du bras et de la main

Après-midi

- Révision de tous les systèmes
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

ÉVALUATION FORMATIVE: réalisation complète du protocole par chaque participant, suivie de corrections et conseils personnalisés par la formatrice.

17h00 CLÔTURE DE LA FORMATION : évaluation, bilan et tour de table des expériences.

17h15 : remise des attestations de formation

17h30 : fin de formation

