



RÉFLEXOLOGUE

Techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire et palmaire

Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées

(Contribution ostéopathique à la réflexologie) - Méthode Elisabeth Breton

32 jours (10 sessions), 256 heures (théorie et pratique, en présentiel)

OBJECTIFS de la formation

1. Elaborer un programme d'actions d'accompagnement réflexologique personnalisé. Appliquer et maîtriser les techniques réflexes de relaxation.
2. Concevoir et appliquer un protocole de stimulation réflexe dans le cadre de la gestion du stress et troubles associés. Maîtriser les techniques réflexes de stimulation.
3. Gérer, développer et promouvoir l'activité professionnelle de Réflexologue.

Formation de réflexologue (plantaire et palmaire) selon le Référentiel métier et la future norme [AFNOR/S99R](#) PRESTATIONS DE SERVICE DU REFLEXOLOGUE.

Evaluation et certification

- L'évaluation se déroule tout au long de la formation (tests de positionnement et tests d'évaluations des acquis par session). Délivrance des attestations par session.
- Validation des trois grilles (les trois blocs de compétences selon le référentiel). Délivrance des attestations par blocs de compétence.
- A l'issue de la formation, l'apprenant peut soumettre sa candidature pour la certification devant le jury. Le jury prend en compte le dossier de candidature (décrivant le parcours professionnel du candidat). Le jury évalue les capacités et les compétences professionnelles acquises par le candidat et valide sa Certification de Réflexologue. *(Ce certificat n'est pas référencé à ce jour au RNCP).*

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, utilisation de logiciels, vidéo projection.

PERFECTIONNEMENTS

La formation continue permet aux praticiens d'améliorer leurs compétences et de s'adapter aux nouvelles exigences du métier de Réflexologue.

De nombreux sujets peuvent faire l'objet de journées de perfectionnement (réflexologie faciale et crânienne, techniques réflexes de relaxation et de stimulation dorsale, acupression auriculaire...).

Ces journées ont pour objectif le développement des connaissances et acquisition de nouvelles compétences, la diversification du savoir-faire et le suivi de la veille professionnelle du métier.

Elisabeth Breton est auteure et co-auteure de livres sur la « *Réflexologie pour la forme et le bien-être* », « *Réflexologie, un vrai remède au stress* », « *Réflexologie Faciale et Crânienne* », « *Le stress, ça vous parle ? Comprendre son histoire et ses mécanismes* », « *Apports de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout* », aux Éditions Vie et « *Réflexologie et Troubles fonctionnels* » Edition DUNOD.

[Publication Elisabeth Breton – Centre de formation Elisabeth Breton](#)



PROGRAMME

SESSION 01 – RELAXATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 1

- Test de positionnement
- Mécanisme du stress
- Système nerveux central et système neuro-végétatif
- Sensibilisation à l'anatomie plantaire (les os du pied)
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

Jour 2

- Sensibilisation à l'anatomie plantaire (les muscles du pied)
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

Jour 3

- Sensibilisation à la physiologie du pied (les vaisseaux)
- Stress et Troubles fonctionnels
- Les échelles d'évaluation du stress
- Exercices pratiques

Jour 4

- Indications et Contre-indications
- Protocole de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

SESSION 02 – RELAXATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 5

- Test de positionnement
- Système nerveux cutané de la peau
- Récepteurs de la peau
- Sensibilisation du praticien au toucher
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

Jour 6

- Fonctionnement des systèmes du corps
- Les réflexes du corps
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques



Jour 7

- Protocoles de relaxation réflexe plantaire (tension nerveuse, anxiété, burn-out...)
- Prise en charge de sujets sensibles : enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...
- Exercices pratiques

Jour 8

- Révision anatomie et physiologie plantaire
- Protocole de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

SESSION 03 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 9

- Test de positionnement
- Référentiel d'activités de réflexologue
- Présentation des Techniques réflexes de stimulation plantaire
- Cartographie des zones réflexes plantaire
- Technique Réflexe périostée et son principe actif
- Exercices pratiques

Jour 10

- Les zones réflexes de la colonne vertébrale
- Projection et repérage des zones réflexes de la colonne vertébrale
- Techniques réflexes périostées et bord médial du pied
- Exercices pratiques

Jour 11

- Les zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs
- Projection et repérage des zones réflexes membres supérieurs et inférieurs sur le pied
- Techniques réflexes périostées et bord latérale du pied
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

EVALUATION DE LA PREMIÈRE COMPÉTENCE (BLOC 1) SELON LE REFERENTIEL

Elaborer un programme d'accompagnement réflexologique personnalisé.
Appliquer et maîtriser les techniques réflexes de relaxation.



SESSION 04 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 12

- Test de positionnement
- Cartographie des zones réflexes plantaire
- Etude des zones réflexes plantaires
- Technique Réflexe conjonctive et son principe
- Exercices pratiques

Jour 13

- Technique Réflexe viscéro-cutanée et son principe actif
- Protocole : tension nerveuse, surmenage
- Projection et repérage des zones réflexes de la voute plantaire
- Exercices pratiques

Jour 14

- Stress et troubles fonctionnels
- Protocole : risque d'exposition au burnout
- Protocole : anxiété
- Indications et Contre-indications
- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)
- Evaluation des acquis

SESSION 05 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 15

- Test de positionnement
- Etude des zones réflexes plantaires
- Stress et troubles fonctionnels
- Techniques Réflexes de stimulation plantaire
- Exercices pratiques

Jour 16

- Technique Réflexe viscéro-cutanée et son principe actif
- Protocole : fatigue
- Projection et repérage des zones réflexes de la voute plantaire
- Exercices pratiques

Jour 17

- Protocole : perturbation de la qualité du sommeil
- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)
- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)
- Evaluation des acquis



SESSION 06 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 18

- Test de positionnement
- Stress et douleur
- Protocole : tension musculaire du dos due au stress
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 19

- Stress et troubles fonctionnels
- Protocole : douleur pelvipérinéale
- Exercice pratique: protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 20

- Protocole : maux de tête dus au stress
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire
- Evaluation des acquis

SESSION 07 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 21

- Test de positionnement
- Stress et troubles fonctionnels
- Etude sur les troubles fonctionnels intestinaux
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 22

- Protocole : inconfort intestinal
- Etude clinique
- Exercice pratique : protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 23

- Protocoles spécifiques (pour des personnes fragiles et/ou fragilisées)
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire
- Enseignement des gestes d'autostimulation réflexe plantaire
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire
- Evaluation des acquis



SESSION 08 – RELAXATION RÉFLEXE PALMAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 24

- Test de positionnement
- Base anatomie du corps (membres supérieurs, mains)
- Système nerveux central et l'appareil locomoteur
- Techniques réflexes de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

Jour 25

- Base physiologie du corps (membres supérieurs, mains)
- Système nerveux cutané et récepteurs de la peau
- Stress et tension musculosquelettique
- Exercices pratiques : protocole de relaxation réflexe palmaire

Jour 26

- Prise en charge de sujets sensibles
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques : protocole de relaxation réflexe palmaire
- Evaluation des acquis

EVALUATION DE LA DEUXIÈME COMPÉTENCE (BLOC 2) SELON LE REFERENTIEL

Concevoir et appliquer un protocole de stimulation réflexes dans le cadre de la gestion du stress et troubles associés.

Maitriser les techniques réflexes de stimulation.

SESSION 09 – STIMULATION RÉFLEXE PALMAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 27

- Test de positionnement
- Cartographie des zones réflexes palmaire
- Repérage des zones réflexes palmaire
- Techniques de relaxation et de stimulation réflexe palmaire
- Exercices pratiques

Jour 28

- Etudes des zones réflexes palmaires
- Techniques de stimulation réflexe palmaire
- Protocole : tension nerveuse
- Exercices pratiques : protocole de stimulation réflexe palmaire



Jour 29

- Enseignements des gestes d'autostimulation réflexe palmaire
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques : protocole de stimulation réflexe palmaire
- Evaluation des acquis

SESSION 10 – PROJET PROFESSIONNEL (3 jours, 24 heures)

Jour 30

- Installation et création de son entreprise/activité
- Statut juridique et régime fiscal
- Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

Jour 31

- Développer une stratégie de communication, définir sa prestation de service et savoir la mettre en valeur
- Assurer le développement et la pérennité de son entreprise/activité
- Savoir présenter son activité professionnelle (vocabulaire adaptée, posture éthique, tenue professionnelle...)
- Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

Jour 32

- Plan d'actions pour développer des partenariats et des collaborations constructives pour le développement de son activité professionnelle
- Mise en place d'une veille légale et réglementaire et son exploitation. Mise en place d'une démarche d'amélioration continue.
- Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

EVALUATION DE LA TROISIÈME COMPÉTENCE (BLOC 3) SELON LE REFERENTIEL

Développer et promouvoir l'activité professionnelle de réflexologue.