



## PROGRAMME

# FORMATION INITIATION A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE-BIEN ÊTRE



**Durée :** 16h

**Horaires :** 9h-13h / 14h-18h

### Objectifs opérationnels de la formation

Proposer une nouvelle prestation de massage pour se démarquer et dynamiser son centre de beauté :

- Maîtriser les bases de la réflexologie plantaire bien-être en tant que technique de relaxation
- Se familiariser avec les planches pédagogiques des pieds pour une meilleure assimilation des zones réflexes
- Etre à l'aise pour pratiquer le massage des zones réflexes des pieds en reptation et en circuit et apporter un bien-être général

### Modalités pédagogiques

Comporte une partie théorique en introduction, suivi de démonstrations et d'ateliers de pratique en binômes pour pouvoir ressentir le massage, le pratiquer et pleinement l'intégrer.

**Public :** - Esthéticienne-cosméticienne : travailleur non salariée, travailleur salariée, conjoint d'entreprise  
- Gérante d'institut, dirigeante de SAS, SARL, EURL

### Délais d'accès

La durée estimée entre l'inscription du stagiaire et le début de la formation est en moyenne d'une semaine à 15 jours car elle variera selon la réactivité du stagiaire à fournir les pièces demandées.

**Accueil des personnes en situation de handicap :** les locaux mis à disposition de Perfectis Formations sont en parfaite conformité pour l'accueil du public et sont accessibles aux personnes handicapées et à mobilité réduite. Perfectis formations met en œuvre la pédagogie, le matériel, les moyens techniques et humains permettant de s'adapter au handicap des personnes qu'elle accueille.

**Prérequis :** aucun prérequis n'est exigé

---

## PROGRAMME DÉTAILLÉ & COMPÉTENCES VISÉES

### Initiation à la réflexologie plantaire bien-être

#### 1<sup>er</sup> jour : Introduction - déroulement d'une séance - pratique

##### **Matin : 9h-13h** Présentation de la réflexologie-bien-être

- Remise d'un support de cours expliquant chaque geste étudié + planches des pieds
- Les bienfaits et vertus physiques de la réflexologie plantaire bien-être
- Les contre-indications et précautions
- Les mots clés pour proposer des séances de réflexologie plantaire bien-être en centre de beauté
- Durée de la séance, vente de forfaits, tarifs recommandés
- Démonstration des différentes techniques de massages des pieds : effleurage, friction, reptation, crochet, pressions circulaires

##### **Après-midi : 14h-18h** Démonstrations + pratique

- Signification et ressenti des « dépôts » ou « cristaux »
- Savoir adapter la pression en fonction de la réceptivité de la cliente
- Etude de la cartographie des zones réflexes plantaires

**Pratique en binôme :** 1<sup>er</sup> groupe puis 2<sup>e</sup> groupe :

- Localisation des « dépôts » ou « cristaux »
- Pratique des différentes techniques : effleurage, friction, reptation, crochet, pressions circulaires
- Travail des zones réflexes de base

### **2<sup>e</sup> jour : Révisions - démonstrations – pratique - évaluations**

#### **Matin : 9h-13h Révisions + démonstrations + pratique**

- Démonstration des zones réflexes des systèmes situés sur la partie plantaire, dorsale et latérale du pied

#### **Pratique en binôme : 1<sup>er</sup> groupe puis 2<sup>e</sup> groupe :**

- Travail des zones réflexes des différents systèmes étudiés
- Mémorisation de ces zones
- Interprétation des ressentis de la cliente
- Evaluations et corrections

#### **Après-midi : 14h-18h Pratique du massage + évaluations**

#### **Pratique en binôme d'1 séance complète : 1<sup>er</sup> groupe puis 2<sup>e</sup> groupe :**

- Pratique des différentes techniques de massages des pieds
- Pratique des zones réflexes des systèmes situés sur la partie plantaire, dorsale et latérale du pied
- Evaluations et corrections
- Pratique de la réflexologie en « circuit »
- Révision générale
- Evaluations et corrections finales

---

**Nom et compétences de la formatrice :** Valérie Desmaisons : directrice du centre de formation, formatrice, esthéticienne, propriétaire d'un institut pendant 5 ans, experte en techniques de massage, spécialisée dans la communication digitale et dans le développement des stratégies commerciales exclusivement réservées aux instituts de beauté.

#### **Modalités avant l'inscription**

Entretien physique ou à distance permettant d'analyser les besoins du stagiaire et de nous assurer que ses attentes soient en adéquation avec l'offre de formation avant son inscription.

#### **Modalités d'évaluation initiale**

Une « Évaluation avant la formation » remise au stagiaire avant la formation nous permet d'adapter au mieux la formation et de constituer des groupes de niveaux pour garantir un stage de qualité.

#### **Dispositif d'évaluation des stagiaires**

- Pendant le stage : Évaluations visuelles lors des ateliers (réalisées par la formatrice)
- Évaluation à chaud en fin de stage :
  - « Grille d'évaluation de l'atteinte des objectifs » (rempli par la formatrice)
  - « Questionnaire d'évaluation de l'atteinte des objectifs » (rempli par le stagiaire)

#### **Évaluation de la satisfaction des stagiaires**

Appréciation de l'organisme de formation par les stagiaires :

- évaluation à chaud « Enquête de satisfaction et d'appréciation de la formation » rempli par le stagiaire à la fin de la formation
- évaluation à froid « Enquête de satisfaction de l'action de formation pour le prescripteur » rempli par le stagiaire 60 à 90 jours après la formation

#### **Supports pédagogiques utilisés**

Un support technique de cours avec des planches pédagogiques et des photos reprenant chaque geste est délivré aux stagiaires en début de stage ainsi qu'une fiche récapitulative.

#### **Sanction de la formation**

Une attestation précisant notamment la nature, la validation des objectifs et la durée de la session sera remise par l'organisme de formation au stagiaire bénéficiaire à l'issue de la prestation.

### **Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action**

Les moyens permettant de suivre d'exécution de l'action de formation sont : les feuilles d'émargement signées par le stagiaire bénéficiaire et le formateur pour chaque demi-journée de formation.

### **Informations réglementaires**

« Conditions générales de vente » envoyé à l'inscription, accompagné de la Convention de formation.

« Règlement intérieur » envoyé 10 jours avant la formation, accompagné de la Convocation de stage.