

*Ecole de Réflexologie Plantaire et Palmaire,
Agnès Escudier.*

Cycle Découverte de la Réflexologie plantaire.

- **Durée** : 5 jours en stage semaine du lundi au vendredi et 6 jours en stage week-end soit trois week-ends.
- **Public** : tout public.
- **Pré requis** : aucun.
- **Sanction de formation** : Attestation de formation.
- **Intervenant** : Agnès Escudier, formatrice en Réflexologie plantaire et palmaire depuis 2009.

- **Objectifs pédagogiques** :
 - Installer un client pour une séance de réflexologie.
 - Adapter sa posture pour se préserver des blessures et troubles musculosquelettiques.
 - Localiser les points liés à la gestion du stress.
 - Situer des points des systèmes : musculaire, ostéoarticulaire et respiratoire.
 - Organiser une séance de relaxation par la Réflexologie plantaire.

- *Contenus pédagogiques :*

- Qu'est-ce qu'une technique Réflexe ?
- L'historique de la Réflexologie Plantaire.
- Son fonctionnement, sa pratique, son but, son rayon d'action, ses limites.
- La déontologie.
- Les différentes cartes.
- Des éléments de l'anatomie du pied.
- Des éléments de l'anatomie et de la physiologie des systèmes musculaire, ostéoarticulaire et respiratoire.
- Des notions de Naturopathie.
- Pratique : démonstration de la formatrice puis entraînement entre les participants du stage par binômes.
- Les mouvements de relaxation sur le pied, en relation avec certaines zones réflexes.
- Le système musculaire et ostéoarticulaire.
- Le système respiratoire, permettant une grande détente et une meilleure gestion de tous les troubles liés au stress et à l'angoisse.
- Un temps est respecté pour répondre aux questions concernant les troubles de vos proches avec les démonstrations associées, dont notions de système digestif, système urinaire, système lymphatique...
- Des « découvertes » de votre propre pied, au travers d'auto-réflexologie. Des « découvertes » de vous-même au travers de différentes prises de conscience : découverte de votre respiration, de vos tensions... outils pour aller vers votre bien-être personnel avant de vous occuper des autres.

- *Démarche et méthodes pédagogiques :*

Démarche active, centrée sur l'apprenant qui « agit ».

- ❖ Méthodes :

- Démonstrative : faire acquérir un geste (démonstration puis le participant reproduit).
- Expositive : transmet des connaissances (power point, anecdote, illustration).
- Active, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.
- Participative, basée sur le questionnement et les échanges des participants.

- *Techniques et outils :*

Alternance des techniques suivantes : power points, échanges, démonstration, mises en application...

Supports pédagogiques : Clé USB/Vidéo des pratiques / livre spécifique.

- *Modalités d'évaluation :*

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un entretien.
- Evaluation formative en cours de module : exercices – cas pratique.
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée.
- Evaluation de la satisfaction, à chaud.



SASU Agnès Escudier 456, chemin de Saint Roch 84200 Carpentras.06 15
94 04 84 – www.reliance84.com – reliance84@gmail.com - Siret : 890
513 336 00010.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840455584 du
préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur. Maj mars 2022