

2020

LesSens de Bien-Être
06 80 94 16 17 | contact@lessensdebienetre-groupe.fr



FORMATION RELAXOLOGUE - RÉFLEXOLOGUE

TECHNIQUES RÉFLEXES DE RELAXATION
ET DE STIMULATION PLANTAIRE ET PALMAIRE

En partenariat avec le
**CENTRE DE FORMATION
ELISABETH BRETON**



Formation

Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)
- Méthode Elisabeth Breton

Formation visant le titre RNCP en partenariat avec le Centre de formation Elisabeth Breton.

Pré-requis

- Lettre de motivation et CV
- Certificat médical indiquant l'absence des contre-indications

Public

Professionnels de la santé, du bien-être, de l'esthétique et toute personne souhaitant devenir un professionnel de la relation d'aide et de l'accompagnement.

Inscription

Une convention ou un contrat de formation professionnelle sera établi entre le futur stagiaire et le centre de formation LSBE- Eric GIRARDOT.

Contact

M. Eric GIRARDOT
06 80 94 16 17
contact@lesensdebienetre-groupe.fr

Centre Sportif de l'AUBE
5, rue Marie Curie 10000 - TROYES



PROGRAMME 2020

- 1^{ère} Session 22, 23 et 24 janvier 2020
- 2^e Session 12, 13 et 14 février 2020
- 3^e Session 18, 19 et 20 mars 2020
- 4^e Session 15, 16 et 17 avril 2020
- 5^e Session 18, 19 et 20 mai 2020
- 6^e Session 17, 18 et 19 juin 2020
- 7^e Session 15, 16, 17 et 18 septembre 2020

Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00

Tarif

- 2640€ – financement personnel (échancier possible)
- 3300€ – avec prise en charge (demande du devis)

(TVA non applicable, article 293B du CGI)

1

**TECHNIQUES RÉFLEXES
DE RELAXATION PLANTAIRE**

22, 23 et 24 janvier 2020

1^{ère} JOURNÉE - MERCREDI 22 JANVIER 2020

- o Techniques de relaxation réflexe dans le cadre de la gestion du stress
- o Mécanisme du stress et réflexes de survie
- o Système nerveux et récepteurs de la peau
- o Les échelles d'évaluation du stress
- o Exercices pratiques : Manœuvres de détente et d'assouplissement des pieds

2^e JOURNÉE - JEUDI 23 JANVIER 2020

- o Bases d'anatomie et pathologies courantes au niveau des pieds
- o Systèmes du corps et fonctionnement du métabolisme
- o L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- o Rôle de thalamus
- o Indications et Contre-indications
- o Exercices pratiques : Protocole de Relaxation réflexe plantaire

3^e JOURNÉE - VENDREDI 24 JANVIER 2020

- o Evaluations des acquis
- o Exercices pratiques
- o Préparation à l'examen final (référentiel d'activités)

MOYENS PÉDAGOGIQUES : travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

2

TECHNIQUES RÉFLEXES DE RELAXATION PLANTAIRE

12, 13 et 14 février 2020

4^e JOURNÉE - MERCREDI 12 FEVRIER 2020

- o Sensibilisation du praticien au toucher et à la psychologie du toucher relationnel
- o Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- o Schéma corporel, image de soi
- o Exercices pratiques : Protocole de Relaxation réflexe plantaire

5^e JOURNÉE - JEUDI 13 FEVRIER 2020

- o Réflexion sur le toucher et son utilisation dans le cadre du soin
- o Stress et troubles fonctionnels
- o Mise en place et promotion de la relaxation dans l'activité professionnelle
- o Exercices pratiques : Protocole de Relaxation réflexe plantaire

6^e JOURNÉE - VENDREDI 14 FEVRIER 2020

- o Evaluations des acquis
- o Exercices pratiques
- o Préparation à l'examen final (référentiel d'activités)

MOYENS PÉDAGOGIQUES : travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

3

TECHNIQUES RÉFLEXES DE STIMULATION PLANTAIRE

18, 19 et 20 mars 2020

7^e JOURNEE - MERCREDI 18 MARS 2020

- o Référentiel d'activités de réflexologue
- o Postulat de la réflexologie
- o Système nerveux et techniques réflexes de stimulation plantaire
- o Cartographie des zones réflexes plantaire
- o Exercices pratiques : Protocole de Relaxation réflexe plantaire

8^e JOURNEE - JEUDI 19 MARS 2020

- o Technique Réflexe périostée
- o Technique Réflexe tissu conjonctif
- o Technique Réflexe dermalgie-viscéro-cutanée
- o Exercices pratiques : Protocole de pré-stimulation réflexe plantaire

9^e JOURNEE - VENDREDI 20 MARS 2020

- o Evaluations des acquis
- o Exercices pratiques
- o Préparation à l'examen final (référentiel d'activités)

MOYENS PÉDAGOGIQUES : travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

4

TECHNIQUES RÉFLEXES DE STIMULATION PLANTAIRE

15, 16 et 17 avril 2020

10^e JOURNEE - MERCREDI 15 AVRIL 2020

- o Etude des zones réflexes plantaires
- o Repérage des zones réflexes plantaires
- o Systèmes du corps (anatomie et physiologie)
- o Système neuro-endocrinien et zones réflexes plantaires
- o Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire

11^e JOURNEE - JEUDI 16 AVRIL 2020

- o Système musculo-squelettique et zones réflexes plantaires
- o Appareil digestif et zones réflexes plantaires
- o Système vasculaire et zones réflexes plantaires
- o Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire

12^e JOURNEE - VENDREDI 17 AVRIL 2020

- o Evaluations des acquis
- o Exercices pratiques
- o Préparation à l'examen final (référentiel d'activités)

MOYENS PÉDAGOGIQUES : travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

5

STRESS ET TROUBLES FONCTIONNELS

18, 19 et 20 mai 2020

13^e JOURNEE - LUNDI 18 MAI 2020

- o Stress et troubles fonctionnels
- o Protocole : tension nerveuse, surmenage
- o Etude observationnelle sur le burn-out
- o Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

14^e JOURNEE - MARDI 19 MAI 2020

- o Protocole : fatigue
- o Protocole : troubles de sommeil
- o Protocole : tension musculaire du dos
- o Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

15^e JOURNEE - MERCREDI 20 MAI 2020

- o Evaluations des acquis
- o Exercices pratiques
- o Préparation à l'examen final (référentiel d'activités)

MOYENS PÉDAGOGIQUES : travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



6^e SESSION

6

ELABORATION DE PROTOCOLES

17, 18 et 19 juin 2020

16^e JOURNEE - MERCREDI 17 JUIN 2020

- o Protocole : migraine, maux de tête
- o Etude clinique sur les troubles fonctionnels intestinaux
- o Elaboration de protocole en réflexologie plantaire
- o Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

17^e JOURNEE - JEUDI 18 JUIN 2020

- o Enseignement des gestes d'auto stimulation plantaire
- o Indications et contre-indications
- o Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

18^e JOURNEE - VENDREDI 19 JUIN 2020

- o Evaluations des acquis
- o Exercices pratiques
- o Préparation à l'examen final (référentiel d'activités)

MOYENS PÉDAGOGIQUES : travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

7

TECHNIQUES RÉFLEXES DE RELAXATION ET DE STIMULATION PALMAIRE

Du 15 au 18 septembre 2020

19^e JOURNEE - MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

- o Base d'anatomie du corps, membres supérieurs, mains
- o Appareil locomoteur
- o Bienfaits de la relaxation réflexe palmaire
- o Prise en charge des personnes fragiles
- o Exercices pratiques : Manœuvres de détente et d'assouplissement des membres supérieurs et de la main

20^e JOURNEE - MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2020

- o Système nerveux cutané et récepteurs de la peau
- o Techniques de stimulation réflexe palmaire
- o Cartographie des zones réflexes palmaire
- o Exercices pratiques : Protocole tension nerveuse

21^e JOURNEE - JEUDI 17 SEPTEMBRE 2020

- o Indications et contre-indications
- o Enseignements des gestes d'auto stimulation palmaire
- o Mise en place et promotion de la réflexologie dans l'activité professionnelle
- o Exercices pratiques

22^e JOURNEE - VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020

- o Evaluations des acquis
- o Exercices pratiques
- o Préparation à l'examen final (référentiel d'activités)

MOYENS PÉDAGOGIQUES : travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



PERFECTIONNEMENTS

Les praticiens ayant suivi la formation de relaxologue-réflexologue peuvent poursuivre leur apprentissage en participant aux ateliers de perfectionnement.

QUEL INTÉRÊT ?

Les ateliers de perfectionnement ne sont pas obligatoires, mais très utiles au développement des connaissances et des compétences professionnelles.

Les ateliers de pratique et les journées thématiques sont conçues pour diversifier et perfectionner le savoir-faire et ainsi apporter un accompagnement et un meilleur suivi aux anciens stagiaires.



APPRENTISSAGES

- techniques réflexes crânio-faciale
- techniques réflexes dorsales
- réflexologie pédiatrique
- réflexologie gériatrique
- réflexologie émotionnelle du corps
- soins de support et de confort
- recherche scientifique et clinique ...

CERTIFICATION

La fin de formation de Relaxologue-Réflexologue est sanctionnée par un examen devant un jury validant ainsi les compétences professionnelles nécessaires à l'exercice du métier de relaxologue- réflexologue certifié RNCP.

Le candidat a la possibilité de se présenter à l'examen final (présentation devant le jury RNCP) **au minimum 6 mois après la fin** de la formation, à la condition d'être déclaré et d'exercer l'activité de relaxologue-réflexologue.

La certification de Relaxologue-Réflexologue se déroule dans le cadre de mise en situation professionnelle sous la supervision du jury :

- évaluation du dossier de candidature du postulant(e) (présentation de son parcours professionnel et 2 cas d'études)
- soutenance orale et présentation d'un cas pratique

L'évaluation comporte la validation de 4 modules :

- relaxation réflexe plantaire
- stimulation réflexe plantaire
- relaxation et stimulation réflexe palmaire
- animation et gestion du cabinet) comprenant 5 composantes

NOTE

Le jury évalue et valide les capacités et les compétences professionnelles acquises par le candidat, par rapport au référentiel d'activités, de certification et de compétences.

CONSULTER LA FICHE METIER :

<http://www.rncp.cncp.gouv.fr/grand-public/visualisationFiche?format=fr&fiche=23816>

5

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES ÉVALUÉES PAR LE JURY

1. Accueillir et accompagner les personnes.

Préparer et sensibiliser les personnes à la relaxation et à la stimulation des zones réflexes pour des séances de réflexologie.

2. Identifier, analyser et interpréter les zones de tensions et traiter des points réflexes sensibles sur les zones plantaire et palmaire.

Elaboration des protocoles spécifiques pour les personnes sensibles (enfant, personne âgée, femme enceinte, personne malade, personne handicapée..).

3. Traitement des zones ou points réflexes sensibles pour relaxer les personnes et prévenir des troubles ponctuels ou chroniques dus au stress.

Traitement spécifique selon les cas d'études.

4. Animer un atelier ou une conférence sur la réflexologie et ses bienfaits.

Présenter un atelier sur la gestion du stress par les techniques réflexes. Initier les personnes aux techniques d'autostimulation réflexes plantaire et palmaire. Savoir développer et faire évoluer l'activité de réflexologue.

5. Création et gestion des moyens et des ressources de sa structure.



LesSens de Bien-Être
www.lessensdebienetre-groupe.fr

06 80 94 16 17
contact@lessensdebienetre-groupe.fr

