



Programme 2020

**FORMATION**

**RELAXOLOGUE  
RÉFLEXOLOGUE**

Techniques Réflexes de relaxation  
& de stimulation plantaire et palmaire



SOPHRO-REFLEX®



Formation visant le titre RNCP en partenariat avec le Centre de formation Elisabeth Breton  
Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie) - Méthode Elisabeth Breton.



# 01 Organisation

## Durée

22 jours de formation  
176 heures.

## Dates

- 1<sup>ère</sup> session : 16, 17 et 18 septembre 2020
- 2<sup>e</sup> session : 8, 9 et 10 octobre 2020
- 3<sup>e</sup> session : 19, 20 et 21 novembre 2020
- 4<sup>e</sup> session : 10, 11 et 12 Décembre 2020
- 5<sup>e</sup> session : 13, 14 et 15 janvier 2021
- 6<sup>e</sup> session : 08, 09 et 10 février 2021
- 7<sup>e</sup> session : 09, 10, 11 et 12 Mars 2021

## Horaires

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

## Lieu

Immeuble Kanoa - Salle Kanoa  
6 Rue René Viviani  
44200 Nantes

## Moyens pédagogiques

Travail en binôme, exercices pratiques,  
supports pédagogiques, vidéo projection.





# 02 Inscription

## Pré-requis

- Lettre de motivation et CV
- Certificat médical indiquant l'absence de 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.

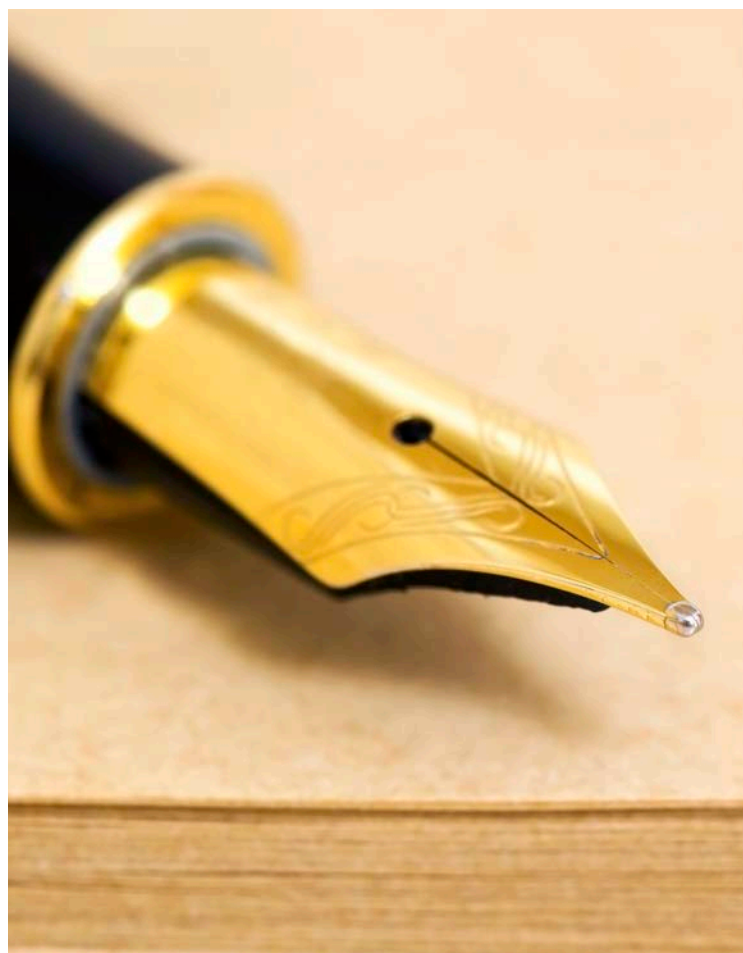
## Inscription

Une convention ou un contrat de formation professionnelle sera établi entre le futur stagiaire et le centre de formation SOPHRO-REFLEX® - Caroline BENKO.

## Tarif

- **2640 €**  
Financement personnel (échéancier possible)
- **3300 €**  
Avec prise en charge (demande du devis)

*(TVA non applicable, article 293B du CGI)*





# 1ère Session

## Techniques Réflexes de Relaxation plantaire



## 16, 17 et 18 septembre 2020

### 1<sup>ère</sup> JOURNEE - 16 SEPTEMBRE 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<sup>e</sup> JOURNEE - 17 SEPTEMBRE 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<sup>e</sup> JOURNEE - 18 SEPTEMBRE 2020

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



# 2<sup>e</sup> Session

## Techniques Réflexes de Relaxation plantaire



## 8, 9 et 10 octobre 2020

---

### 4<sup>e</sup> JOURNEE - 8 OCTOBRE 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<sup>e</sup> JOURNEE - 9 OCTOBRE 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<sup>e</sup> JOURNEE - 10 OCTOBRE 2020

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





# 3<sup>e</sup> Session

## Techniques Réflexes de Stimulation plantaire



## 19, 20 et 21 novembre 2020

### 7<sup>e</sup> JOURNEE 19 NOVEMBRE 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<sup>e</sup> JOURNEE - 20 NOVEMBRE 2020

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

### 9<sup>e</sup> JOURNEE - 21 NOVEMBRE 2020

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



# 4<sup>e</sup> Session

## Techniques Réflexes de Stimulation plantaire



## 10, 11 et 12 décembre 2020

### 10<sup>e</sup> JOURNEE - 10 DECEMBRE 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<sup>e</sup> JOURNEE ( 11 DECEMBRE 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<sup>e</sup> JOURNEE - 12 DECEMBRE 2020

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



# 5<sup>e</sup> Session

## Stress et troubles fonctionnels



## **13, 14 et 15 janvier 2021**

### **13<sup>e</sup> JOURNEE - 13 JANVIER 2021**

- 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<sup>e</sup> JOURNEE - 14 JANVIER 2021**

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

### **15<sup>e</sup> JOURNEE - 15 JANVIER 2021**

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





# 6<sup>e</sup> Session

## Elaboration de protocoles



## 8, 9 et 10 février 2021

### 16<sup>e</sup> JOURNEE - 8 FEVRIER 2021

- 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<sup>e</sup> JOURNEE - 9 FEVRIER 2021

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

### 18<sup>e</sup> JOURNEE - 10 FEVRIER 2021

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



# 7<sup>e</sup> Session

## Techniques Réflexes de Relaxation et de stimulation palmaire



### **9, 10, 11 et 12 mars 2021**

#### **19<sup>e</sup> JOURNEE - 9 MARS 2021**

- 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<sup>e</sup> JOURNEE - 10 MARS 2021**

- 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<sup>e</sup> JOURNEE - 11 MARS 2021**

- 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<sup>e</sup> JOURNEE - 12 MARS 2021**

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



# + Perfectionnements

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

Ceux-ci ne sont pas obligatoires, mais très utiles au développement des connaissances et des compétences professionnelles.

Le centre propose tout au long de l'année des ateliers de pratique, des journées thématiques pour diversifier et perfectionner le savoir-faire et ainsi apporter un accompagnement et un meilleur suivi aux anciens stagiaires :

- techniques réflexes crânio-faciales,
- 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** sous condition qu'il est déclaré et qu'il exerce 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 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







# 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.**

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





SOPHRO-REFLEX®

#### ADRESSE

Immeuble Kanoa - Salle Kanoa  
6 Rue René Viviani  
44200 Nantes

#### COORDONNÉES

Tél. : 06 40 65 26 53  
Email : [benkocaroline@gmail.com](mailto:benkocaroline@gmail.com)  
Site internet : [www.sophro-reflex.com](http://www.sophro-reflex.com)

Siret : 79505971600014