



## Techniques Réflexes de relaxation palmaire



### PROGRAMME

#### 1<sup>ère</sup> journée : 11 juillet 2022

- Gestion du stress par la relaxation réflexe palmaire
- Base anatomie et physiologie du corps (membres supérieurs, mains)
- Système nerveux central et l'appareil locomoteur
- Techniques réflexes de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

#### 2<sup>ème</sup> journée : 12 juillet 2022

- Stress et tension musculo-squelettique
- Prise en charge de sujets sensibles : *enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...*
- Indications et Contre-indications
- Techniques réflexes de relaxation palmaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

**MOYENS PEDAGOGIQUES:** Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

\*\*\*

**Public concerné :** Professionnels de la santé et du bien-être. Perfectionnement pour les réflexologues.

**Dates :** 11 et 12 juillet 2022.

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures, de 09h à 13h et de 14h à 18h, en présentiel.

**Coût :** 300€ par personne (financement personnel).  
(TVA non applicable, article 293B du CGI).

**Lieu de formation :** INTER CENTRES D'AFFAIRES, 35 rue des Chantiers, 78000 Versailles.

**Inscriptions :** un contrat de formation sera établi entre l'apprenant et le centre de formation.  
Prendre contact avec Mme Breton, au tél : 06 74 51 73 17 ou par mail : bretonlisa@wanadoo.fr



## Bulletin d'inscription

### Techniques Réflexes de relaxation palmaire

#### Retournez ce bulletin à :

Elisabeth Breton  
5 rue Eugénie Grandet  
78280 Guyancourt

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Je m'inscris au module de perfectionnement  
«Techniques Réflexes de relaxation palmaire » prévu les :

**11 et 12 juillet 2022**

De 09h à 13h et de 14h à 18h

**Lieu de la formation** : Inter Centres d'Affaires, 35 rue des Chantiers, Versailles (78000).

**Je verse un chèque de réservation de 60€.**  
(chèque à l'ordre d'Elisabeth Breton).

**Le solde de 240€ sera à régler lors de la formation.**  
(Cochez la formule choisie)

un versement

deux versements

Dès la réception de votre bulletin d'inscription, avec le chèque de réservation, vous recevrez le contrat à la formation de «Techniques Réflexes de relaxation palmaire ».

Date

Signature  
(Précédée de la mention « lu et approuvé »)