



Techniques Réflexes de relaxation plantaire



PROGRAMME

1^{ère} journée : 27 juin 2022

- Base anatomie et physiologie du corps (structure plantaire)
- Mécanisme du stress et les réflexes du corps
- L'impact du stress sur le métabolisme
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

2^{ème} journée : 28 juin 2022

- Système nerveux central et système neuro-végétatif
- Stress et Troubles fonctionnels
- Les échelles d'évaluation du stress
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

3^{ème} journée : 29 juin 2022

- Sensibilisation du praticien au toucher et bienfait de la relaxation réflexe (massage réflexe plantaire)
- Indications et Contre-indications
- Prise en charge de sujets sensibles : *enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...*
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire (*tension nerveuse, anxiété, risque d'exposition au burn-out..*)
- Exercices pratiques

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 : 27, 28 et 29 juin 2022.

Durée : 3 jours, soit 24 heures, de 09h à 13h et de 14h à 18h, en présentiel.

Coût : 380€ 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 plantaire

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 plantaire » prévu :

Du 27 au 29 juin 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 80€.**
(chèque à l'ordre d'Elisabeth Breton).

Le solde de 300€ sera à régler lors de la formation.
(Cochez la formule choisie)

☐ un versement

☐ deux versements

☐ trois 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 plantaire».

Date

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