



RÉFLEXOLOGUE

Techniques réflexes de relaxation et de stimulation

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

38 jours (10 sessions), 304 heures (théorie et pratique)

Formation en présentiel.

Petit groupe : de 6 à 10 personnes.

Dates 2025

- 1^{ère} session : 09, 10, 11 et 12 janvier 2025
- 2^{ème} session : 13, 14, 15 et 16 février 2025
- 3^{ème} session : 10, 11, 12 et 13 avril 2025
- 4^{ère} session : 22, 23, 24 et 25 mai 2025
- 5^{ème} session : 12, 13, 14 et 15 juin 2025
- 6^{ème} session : 10, 11, 12 et 13 juillet 2025
- 7^{ème} session : 11, 12, 13, et 14 septembre 2025
- 8^{ème} session : 10, 11, et 12 octobre 2025
- 9^{ème} session : 14, 15, et 16 novembre 2025
- 10^{ème} session : 11, 12, 13 et 14 décembre 2025

Horaires

De 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00

Tarif

- 3650€ – financement personnel (échancier possible)
- 4256€ – avec prise en charge (demande du devis)
(TVA non applicable, article 293B du CGI)

Intervenants

Elisabeth Breton, Formatrice, Relaxologue, Réflexologue RNCP (niveau 6)

Alain Lavallée, ostéopathe D.O.

Joakim Valéro, médecin urgentiste, spécialiste en gestion du stress

Lieu de la formation

22 Rue St Honoré
78000 VERSAILLES

Pré-requis

- Lettre de motivation et CV
- Certificat médical indiquant l'absence de contre-indications (voir la liste sur le site).

Public

Relaxologue, professionnels de la santé et/ou du bien-être. Perfectionnement pour les réflexologues et les praticiens en réflexologie (venant des autres écoles).

Note : La formation de réflexologue selon les techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées, n'est pas adaptée aux personnes ayant un handicap majeur (auditif, visuel, moteur et/ou mental).

Inscription

Une convention ou un contrat de formation professionnelle sera établi entre le futur apprenant et le centre de formation Elisabeth Breton.

Adresse de correspondance (siège social)

Elisabeth Breton
5 rue Eugénie Grandet
78280 Guyancourt

Version 30/04/2024



OBJECTIFS de la formation

1. Elaborer un programme d'actions d'accompagnement réflexologique personnalisé. Appliquer et maîtriser les techniques réflexes de relaxation.
2. Concevoir et appliquer un protocole de stimulation réflexe dans le cadre de la gestion du stress et troubles associés. Maîtriser les techniques réflexes de stimulation.
3. Gérer, développer et promouvoir l'activité professionnelle de Réflexologue.

Nos engagements pour l'accueil des apprenants en situation de handicap :

Le Centre Elisabeth Breton s'engage à prendre toutes les mesures nécessaires à l'accueil des apprenants en situation de handicap dans ses formations. Afin de déterminer ensemble les besoins spécifiques d'adaptation sur le plan pédagogique, matériel ou organisationnel, permettant de garantir le bon déroulement du parcours pédagogique, contactez notre référente handicap : Mme Elisabeth Breton, au tél : 06 74 51 73 17.

Médiation :

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, nous proposons un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM-MEDIATION DE LA CONSOMMATION.

En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond ».

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, utilisation de logiciels, vidéo projection.

Elisabeth Breton est auteure de livres sur la « Réflexologie pour la forme et le bien-être », « Réflexologie, un vrai remède au stress », « Réflexologie Faciale et Crânienne », « Le stress, ça vous parle ? Comprendre son histoire et ses mécanismes » aux Éditions Vie et « Réflexologie et Troubles fonctionnels » Edition DUNOD.



PROGRAMME

SESSION 01 – RELAXATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 1 - 09 janvier 2025

- Test de positionnement
- Mécanisme du stress
- Système nerveux central et système neuro-végétatif
- Sensibilisation à l'anatomie plantaire (les os du pied)
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

Jour 2 - 10 janvier 2025

- Sensibilisation à l'anatomie plantaire (les muscles du pied)
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

Jour 3 - 11 janvier 2025

- Sensibilisation à la physiologie du pied (les vaisseaux)
- Stress et Troubles fonctionnels
- Les échelles d'évaluation du stress
- Exercices pratiques

Jour 4 - 12 janvier 2025

- Indications et Contre-indications
- Protocole de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis de la 1^{ère} session

SESSION 02 – RELAXATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 5 - 13 février 2025

- Test de positionnement
- Système nerveux cutané de la peau
- Récepteurs de la peau
- Sensibilisation du praticien au toucher
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

Jour 6 - 14 février 2025

- Fonctionnement des systèmes du corps
- Les réflexes du corps
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques



Jour 7 - 15 février 2025

- Protocoles de relaxation réflexe plantaire (tension nerveuse, anxiété, burn-out...)
- Prise en charge de sujets sensibles : enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...
- Exercices pratiques

Jour 8 - 16 février 2025

- Révision anatomie et physiologie plantaire
- Protocole de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis de la 2^e session

SESSION 03 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 9 - 10 avril 2025

- Test de positionnement
- Référentiel d'activités de réflexologue
- Présentation des Techniques réflexes de stimulation plantaire
- Cartographie des zones réflexes plantaire
- Technique Réflexe périostée et son principe actif
- Exercices pratiques

Jour 10 - 11 avril 2025

- Les zones réflexes de la colonne vertébrale
- Projection et repérage des zones réflexes de la colonne vertébrale
- Techniques réflexes périostées et bord médial du pied
- Exercices pratiques

Jour 11 - 12 avril 2025

- Les zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs
- Projection et repérage des zones réflexes membres supérieurs et inférieurs sur le pied
- Techniques réflexes périostées et bord latérale du pied
- Exercices pratiques

Jour 12 - 13 avril 2025

- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la colonne vertébrale et membres supérieurs et inférieurs)

EVALUATION DE LA PREMIÈRE COMPÉTENCE (BLOC 1)

Elaborer un programme d'accompagnement réflexologique personnalisé.
Appliquer et maîtriser les techniques réflexes de relaxation.



SESSION 04 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 13 - 22 mai 2025

- Test de positionnement
- Cartographie des zones réflexes plantaire
- Etude des zones réflexes plantaires
- Technique Réflexe conjonctive et son principe
- Exercices pratiques

Jour 14 - 23 mai 2025

- Technique Réflexe viscéro-cutanée et son principe actif
- Protocole : tension nerveuse, surmenage
- Projection et repérage des zones réflexes de la voute plantaire
- Exercices pratiques

Jour 15 - 24 mai 2025

- Stress et troubles fonctionnels
- Protocole : risque d'exposition au burnout
- Protocole : anxiété
- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)

Jour 16 - 25 mai 2025

- Indications et Contre-indications
- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)
- Evaluation des acquis de la 4^e session.

SESSION 05 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 17 - 12 juin 2025

- Test de positionnement
- Etude des zones réflexes plantaires
- Stress et troubles fonctionnels
- Techniques Réflexes de stimulation plantaire
- Exercices pratiques

Jour 18 - 13 juin 2025

- Technique Réflexe viscéro-cutanée et son principe actif
- Protocole : fatigue
- Projection et repérage des zones réflexes de la voute plantaire
- Exercices pratiques

Jour 19 - 14 juin 2025

- Protocole : perturbation de la qualité du sommeil



- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)

Jour 20 - 15 juin 2025

- Indications et Contre-indications
- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)
- Evaluation des acquis de la 5^e session.

SESSION 06 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 21 - 10 juillet 2025

- Test de positionnement
- Stress et douleur
- Protocole : tension musculaire du dos due au stress
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 22 - 11 juillet 2025

- Stress et troubles fonctionnels
- Protocole : douleur pelvipérinéale
- Exercice pratique : protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 23 - 12 juillet 2025

- Protocole : maux de tête dus au stress
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 24 - 13 juillet 2025

- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire
- Evaluation des acquis de la 6^e session

SESSION 07 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)

Jour 25 - 11 septembre 2025

- Test de positionnement
- Stress et troubles fonctionnels
- Etude sur les troubles fonctionnels intestinaux
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 26 - 12 septembre 2025

- Protocole : inconfort intestinal
- Exercice pratique : protocoles de stimulation réflexe plantaire



Jour 27 - 13 septembre 2025

- Protocoles spécifiques (pour des personnes fragiles et/ou fragilisées)
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

Jour 28 - 14 septembre 2025

- Enseignement des gestes d'autostimulation réflexe plantaire
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire
- Evaluation des acquis de la 7^e session

SESSION 08 – RELAXATION RÉFLEXE PALMAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 29 - 10 octobre 2025

- Test de positionnement
- Base anatomie du corps (membres supérieurs, mains)
- Système nerveux central et l'appareil locomoteur
- Techniques réflexes de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

Jour 30 - 11 octobre 2025

- Base physiologie du corps (membres supérieurs, mains)
- Système nerveux cutané et récepteurs de la peau
- Stress et tension musculosquelettique
- Exercices pratiques : protocole de relaxation réflexe palmaire

Jour 31 - 12 octobre 2025

- Prise en charge de sujets sensibles
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques : protocole de relaxation réflexe palmaire
- Evaluation des acquis de la 8^e session

EVALUATION DE LA DEUXIÈME COMPÉTENCE (BLOC 2)

Concevoir et appliquer un protocole de stimulation réflexes dans le cadre de la gestion du stress et troubles associés.

Maîtriser les techniques réflexes de stimulation.

SESSION 09 – STIMULATION RÉFLEXE PALMAIRE (3 jours, 24 heures)

Jour 32 - 14 novembre 2025

- Test de positionnement
- Cartographie des zones réflexes palmaire
- Repérage des zones réflexes palmaire
- Techniques de relaxation et de stimulation réflexe palmaire
- Exercices pratiques



Jour 33 - 15 novembre 2025

- Etudes des zones réflexes palmaires
- Techniques de stimulation réflexe palmaire
- Protocole : tension nerveuse
- Exercices pratiques : protocole de stimulation réflexe palmaire

Jour 34 - 16 novembre 2025

- Enseignements des gestes d'autostimulation réflexe palmaire
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques : protocole de stimulation réflexe palmaire
- Evaluation des acquis de la 9^e session

SESSION 10 – PROJET PROFESSIONNEL (4 jours, 32 heures)

Jour 35 - 11 décembre 2025

- Installation et création de son entreprise/activité
- Statut juridique et régime fiscal
- **Evaluation de la 3^e compétence du Référentiel** : présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

Jour 36 - 12 décembre 2025

- Développer une stratégie de communication, définir sa prestation de service et savoir la mettre en valeur
- Assurer le développement et la pérennité de son entreprise/activité
- Savoir présenter son activité professionnelle (vocabulaire adaptée, posture éthique, tenue professionnelle...)
- **Evaluation de la 3^e compétence du Référentiel** : présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

Jour 37 - 13 décembre 2025

- Plan d'actions pour développer des partenariats et des collaborations constructives pour le développement de son activité professionnelle
- **Evaluation de la 3^e compétence du Référentiel** : présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

Jour 38 - 14 décembre 2025

- Mise en place d'une veille légale et réglementaire et son exploitation. Mise en place d'une démarche d'amélioration continue.
- **Evaluation de la 3^e compétence du Référentiel** : présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

EVALUATION DE LA TROISIÈME COMPÉTENCE (BLOC 3)

Développer et promouvoir l'activité professionnelle de réflexologue.



Evaluation et certification

- L'évaluation se déroule tout au long de la formation (tests de positionnement et tests d'évaluations des acquis par session). Délivrance des attestations par session.
- Validation des trois grilles (les trois blocs de compétences selon le référentiel). Délivrance des attestations par blocs de compétence.
- A l'issue de la formation, l'apprenant peut soumettre sa candidature pour la certification devant le jury. Le jury prend en compte le dossier de candidature (décrivant le parcours professionnel du candidat). Le jury évalue les capacités et les compétences professionnelles acquises par le candidat et valide sa Certification de Réflexologue. *(Ce certificat n'est pas référencé à ce jour au RNCP).*

Les trois compétences

1. **Elaborer un programme d'actions d'accompagnement réflexologique personnalisé**
Définition de l'objectif, du cadre de l'accompagnement réflexologique et élaboration d'un programme d'actions d'accompagnement réflexologique personnalisé.
2. **Mettre en œuvre des protocoles de relaxation et/ou de stimulation réflexes.**
Mise en œuvre des protocoles de stimulation (plantaire, palmaire,...) basés sur les techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées. Conception et application des protocoles de stimulation réflexe avec les techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées.
3. **Gérer, développer et promouvoir l'activité professionnelle de réflexologue.**
Gestion et développement de l'activité professionnelle de réflexologue. Installation et implication pour promouvoir et faire évoluer son activité professionnelle de réflexologue.

Le jury

Délibération du jury

Le jury se réunit à la fin de chaque session de certification. Les membres du jury ont à leur disposition la fiche d'évaluation de chaque candidat. La réunion du jury donne lieu à une délibération qui est obligatoirement suivie par un procès verbal.

Etablissement du procès-verbal de délibération du jury

Le procès-verbal de délibération concerne tous les candidats soumis à l'examen du jury et ne peut être limité aux seuls candidats ayant obtenu la certification. Le jury procède donc à l'établissement de la liste de tous les candidats reçus ou non à la certification.

Proclamation des résultats

La proclamation des résultats définitifs intervient si possible dès l'établissement du procès-verbal à la fin de la délibération du jury.

Délivrance du parchemin

Le Centre de Formation Elisabeth Breton délivre les certificats de l'école selon la délibération du jury et à partir des procès verbaux transmis par son président.

Voies de recours

L'organe de recours est la direction du Centre de Formation Elisabeth Breton.

Motif du recours

Seule la violation de règles d'organisation ou de procédures peut être invoquée à l'encontre des décisions relatives à la délivrance du titre. Le recours doit mentionner clairement l'objet de la contestation. Il est remis au Directeur du Centre de Formation Elisabeth Breton contre accusé de réception.

Délai de recours

Le recours doit être déposé dans les 30 jours qui suivent la notification de la décision et adressé à la direction du centre Elisabeth Breton.



CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Objet

L'organisme de formation s'engage à organiser l'action de formation intitulée dans le programme ci-joint de **Réflexologue**.

Pré-requis

- CV et lettre de motivation.

Le candidat peut demander si besoin un entretien avec le responsable de l'école.

Organisation de l'action de formation

- La durée de la formation est de 38 jours, 304 heures (en présentiel, théorique et pratique)

- La formation a lieu de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.

- A l'issue de chaque module, une attestation de présence est délivrée à l'apprenant.

- Elle est organisée pour un groupe de 6 à 10 personnes.

Lieux de formation

La formation se déroule au 22 rue St Honoré, à VERSAILLES (78000).

Inscription & Dispositions financières

Toute inscription sera effective lorsque l'école sera en possession de tous les documents demandés.

En cas de prise en charge, l'inscription n'est effective qu'après le retour de la convention signée par l'organisme. Cette convention doit être transmise au centre de formation **au minimum 2 mois avant le début de la formation**. Au-delà de ce délai, la réservation du candidat sera annulée. En effet, le Centre de formation ne pourra s'engager à traiter dans les temps un dossier envoyé trop tardivement. Néanmoins, celui-ci pourra s'inscrire à la formation au titre d'un financement personnel.

Le prix de l'action de formation inclut :

- Frais d'inscription et supports pédagogiques

- Livre sur la réflexologie

- Participation au passage de la certification devant le jury

Modalités de paiement :

Le candidat (apprenant) a le choix suivant :

- de bénéficier d'une **demande de prise en charge** pour laquelle un **devis** lui sera transmis afin d'entreprendre la démarche auprès de son organisme de prise en charge. Tarif de la formation avec une prise en charge est de **4256€**.
- ou de **financer à titre personnel** la formation. Dans le cas d'un financement personnel, un contrat et un échéancier lui seront proposés. Le prix de l'action de la formation (financement personnel) est fixé à **3650€**.

Les modalités de paiement de la somme incombant à l'apprenant sont les suivantes :

Après un délai de rétractation mentionné dans le contrat, le candidat (apprenant) effectue un premier versement – un acompte (chèque de réservation, à l'ordre d'Elisabeth Breton) d'un montant de 150€ (cent cinquante euros).

Cette somme ne peut être supérieure à 30% du montant total de la formation. Un reçu de règlement sera délivré.

Le solde de 3500€ (trois mille cinq cent euros) sera à régler à la charge de l'apprenant, selon un échéancier établi (annexe du contrat). *Possibilité de régler en plusieurs fois.*

- Délai de rétractation

Toute annulation **30 jours avant** la formation donnera lieu à un remboursement intégral de l'acompte.

Toute annulation survenant **moins de 30 jours** avant la formation ne donnera lieu à aucun remboursement de l'acompte.

A compter de la date de signature du présent contrat, le candidat (apprenant) a un délai de 10 jours pour se rétracter. Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du candidat.

Interruption de la formation

Toute formation commencée est due à l'exception d'un cas de force majeure dûment reconnue. Le Centre de formation Elisabeth Breton conservera dans ce cas-là 50% du solde restant, à titre de dédommagement.

Si l'apprenant est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue et sur justificatif, le contrat de formation est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat (seules les heures de présences effectuées ou le forfait journalier seront dus).

Absence à une session ou un module

Toute absence à un des modules devra être signalée par mail ou courrier accompagné d'un justificatif. Il sera donc proposé à l'apprenant de rattraper ce module lors d'une prochaine formation.

Médiation

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, nous proposons un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM-MEDIATION DE LA CONSOMMATION. En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond ».

Cas de différend

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, **le tribunal de Grande Instance de Versailles** sera seul compétent pour régler le litige.



Bulletin d'inscription à la formation de

RÉFLEXOLOGUE

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

Retournez ce bulletin à :

Elisabeth Breton
(siège social)
5 rue Eugénie Grandet
78280 Guyancourt

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tel : _____ Portable : _____

Email : _____

Profession : _____

Je m'inscris à la formation de « RÉFLEXOLOGUE »

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

Du 09/01/2025 au 14/12/2025

(10 sessions)

38 jours, 304 heures

De 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h00

Lieu de la formation : 22 rue St Honoré, VERSAILLES (78).

Cochez le mode de financement :

➤ **4256€ - Demande de devis pour une prise en charge :** OUI NON

➤ **3650€ - Financement personnel :**

Je verse un chèque de réservation de 150€ (chèque à l'ordre d'Elisabeth Breton).

ou

Par virement IBAN FR76 1767 9004 3300 8413 7227 807.

Le solde de 3500€ sera à régler lors de la formation.

Possibilité de régler en plusieurs fois, cochez la formule choisie :

deux versements

cinq versements

dix versements

Dès la réception de votre bulletin d'inscription, avec le chèque de réservation, vous recevrez la confirmation de votre inscription.

Date

Signature

(Précédée de la mention « lu et approuvé »)