

# RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Notre corps est une machine merveilleuse qui peut se dérégler facilement...

La relaxation est un des premiers objectifs du massage.

Par des pressions réflexologiques de la plante des pieds, le masseur stimule la personne massée à revenir vers son état d'équilibre : l'homéostasie...

Les zones réflexes massées pendant la séance sont autant de liens vers les différents organes et systèmes du corps humain, c'est donc dans sa globalité qu'il est massé par le biais des pieds du bénéficiaire.

## DURÉE DES ÉTUDES

Réflexologie plantaire : 6  
mois en soirée.

Réflexologie plantaire  
approfondissement : 4 mois  
en soirée

Prix approximatif par niveau : 90€



*Pour des  
renseignements  
complémentaires !*



« Venez vous inscrire et je suis certaine que nous allons passer d'excellents moments ensemble en apprenant à (re)découvrir notre corps, comment il fonctionne et surtout comment nous pouvons l'amener à un meilleur bien-être et équilibre.

Nous allons définir globalement les notions de relaxation, de douleur et d'énergie, identifier et localiser les zones de massage du pied en faisant référence au schéma corporel (s'assurer que le pied peut subir le massage réflexe (lecture du pied)).

Identifier et caractériser les principales fonctions de l'organisme : les organes des sens, les os, les muscles, les articulations, l'élimination, la digestion, la circulation, la respiration, la reproduction, la fonction endocrine, le système nerveux.

Localiser les zones de douleur, d'expliquer les différentes techniques de massage et de préciser les buts poursuivis.

Localiser les zones réflexes et d'établir la correspondance entre les points réflexes et les différentes parties du corps.

Décrire les adaptations de ces techniques lors de la prise en charge : d'un nouveau-né, d'un enfant, d'une femme enceinte, d'une personne âgée (troubles spécifiques tels que : la constipation, les maux de tête, les douleurs ostéo-articulaires) ?

Identifier et expliquer les conditions optimales de réalisation d'un massage du pied (posture, matériel, environnement, état d'esprit du praticien et du client) et leurs adjuvants éventuels (huiles essentielles).

Identifier les moyens complémentaires de massage (sandales hérisson, rouleaux, moyens naturels dont compléments alimentaires).

Pour ce cours, vous aurez besoin :

Pour la partie théorie vous aurez besoin de : 1 farde à 2 anneaux, 1 plumier et des crayons de couleur, gomme, marqueurs, ...

Pour la partie pratique vous aurez besoin de : 1 drap housse lit 1 personne, 1 plaid, 1 grand et 1 petit essuie, 1 oreiller, cotons à démaquiller, crème ou huile neutre de massage, désinfectant (alcool), crayon pour les yeux.

Lors du premier cours, vous aurez besoin de prendre des notes, venez donc équipé en conséquence.

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter par mail : [nathalie.frederici@namur-cadets.be](mailto:nathalie.frederici@namur-cadets.be) »

