

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Être en capacité de dispenser une réflexologie Palmaire en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre cliente, en respectant également l'enchaînement des manœuvres et leurs bonnes exécutions et ceci afin de le proposer comme nouvelle prestation à sa clientèle.

PUBLIC CONCERNÉ

Esthéticiennes, praticiens du bien-être, reconversion professionnelle, particulier après entretien téléphonique.

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

CATÉGORIE DE L'ACTION

Acquisition et/ou entretien des connaissances.

MOYENS-PÉDAGOGIQUES-RESSOURCES

Support de formation

Démonstration

Pratique sous forme de binôme

Tests

MOYENS TECHNIQUES

Matériel fourni : tables de massage, matelas chauffants, linge et huile

Paper board et ou vidéo projecteur pour la partie théorique

Travail sous forme de binôme

Séance d'analyse et de synthèse du travail effectué réalisé chaque jour

Réalisation d'un protocole complet par chaque apprenant en 2^{ème} partie de 2^{ème} journée.

MODALITÉS DE SUIVI DES APPRENANTS ET D'APPRÉCIATION DE LA FORMATION

Attestation de présence

Attestation d'assiduité

Attestation de fin de formation

Évaluation en fin de formation : chaque stagiaire sera évaluée sur la réalisation d'une réflexologie palmaire dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, l'enchaînement des manœuvres, leurs bonnes réalisations dans un temps donné, la posture de l'apprenant.

Évaluation en fin de formation de la satisfaction et des attentes possibles

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

INTERVENANTE

Pamela SOULHIOL : Formatrice depuis 2018, diplômée d'un CAP et d'un BEP d'esthétique, a également travaillé comme esthéticienne entre 2001 et 2017 dans différents instituts ce qui l'a amené à se former à de nombreuses techniques.

INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription se fait par mail/téléphone/site internet auprès d'Isabelle Danet et/ou Alexandra Florencio qui valident la faisabilité de la formation, notamment pour les particuliers.

Un programme et un devis sont envoyés. À l'issue de la validation du devis, la formation pourra être planifiée en fonction des contraintes de l'organisme collecteur leur afférent : de 1 à 15 jours.

DURÉE

Nombre d'heures 16 heures.

PARTICIPANTS

Par groupe de 8 (huit) maximum

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Formation accessible et pour toute adaptation, merci de revenir vers Isabelle Danet ou Alexandra Florencio.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION : RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

1^{er} Jour :

09h30-12h30

[Phase 1 :](#)

Main gauche :

1. Main/ Avant-bras : Effleurages x3
2. Doigts : Rotation des doigts en commençant par le pouce. **3 tours** dans chaque sens.
3. Poignet : Rotation du poignet. 3 tours dans chaque sens
4. Doigts : tournevis avec l'index et le majeur sur tous les doigts
5. Sur les 2 Faces : Martèlement (Hachage) de **chaque face**, 3 aller/retours
6. Paume : lissage en cercles avec les 2 pouces. 3 cercles dans les 2 sens.
7. Mains / Avant-bras : Effleurages x3

Main droite : Idem

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

13h30-18h30

Phase 2 :

Main gauche :

8. Plexus (centre des énergies) : 3 pressions avec le pouce.
9. Thyroïde (glande de l'adaptation) : 1ère ligne phalange du pouce, sous le pli Pressions **et balayage**
10. Para- thyroïde : (glande permettant de fixer le calcium) 1ère ligne phalange index et majeur, au-dessus du pli (racine du doigt) Pressions et **balayage**

Main droite : Idem

Phase 3 :

Main gauche :

11. Cerveau : sur pouce, index et majeur (au sommet des doigts) 3 pressions
12. L'hypothalamus : sur l'arête du pouce, au-dessus du pli, coté externe 3 pressions,
13. Le pharynx : (descendre d'un cran, sous le pli) 3 pressions
14. Le larynx : (descendre d'un cran) 3 pressions
15. La mâchoire supérieure : (descendre d'un cran) 3 pressions
16. La mâchoire inférieure : (descendre d'un cran) 3 pressions
17. Sinus : sur toute la face interne de l'index et du majeur, pressions + **balayage**

Main droite : Idem

Phase 4 :

Main gauche :

18. Colonne vertébrale : sur l'arête du pouce coté extérieur + pli du poignet Pressions et balayage
19. Nerf sciatique : Dans le prolongement de l'auriculaire, descendre sur 3cm sur le poignet Pressions + **balayage**
20. Membres supérieurs, inférieurs, et épaule : Arête extérieure de l'auriculaire Pressions **et balayage**
21. Oreilles : Dernière phalange majeur et annulaire, 3 pressions **en pince sur la pulpe** du doigt (donc pressions sur l'ongle)
22. Yeux : Dernière phalange index 3 pressions **en pince sur la pulpe du doigt** (donc pressions sur l'ongle)
23. Zone lymphatique : entre les doigts **dessus et dessous,** 3 pressions en pince
24. Cou/Nuque : sur les arêtes index et majeur Pressions **en pince + balayage**

Main droite : Idem

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

2eme Jour :
09h30-12h30

Phase 5 :

Main gauche :

25. Poumon gauche (allergies et asthme) : Coussinets de l'index et du majeur « **dessiner** » **le contour** par des pressions, pressions **pour le « remplir »**
26. Rate (organe de l'anémie, globule rouges). Se décaler à droite du plexus dans l'alignement de l'auriculaire 3 pressions
27. Cœur (maitre de la circulation) : sous le coussinet de l'index 3 pressions

Main droite :

28. Poumon droit : Coussinets de l'index et du majeur « **dessiner** » **le contour les coussinets** par des pressions, pressions **pour le « remplir »**
29. Foie (poubelle de l'organisme) : **Balayage : lissage du plexus vers l'extérieur** tout droit, « **dessiner** » **le contour en descendant d'un cran, pressions pour le remplir**
30. Vésicule biliaire_(matières grasses) : A l'intérieur du « foie », entre l'annulaire et l'auriculaire.

Phase 6 :

Main gauche :

31. Estomac : sous l'articulation du pouce sous « la thyroïde » **balayage** vers l'extérieur, pressions (en haut de l'éminence thénar)
32. Pancréas : juste en dessous de l'estomac (au milieu de l'éminence thénar, dans l'alignement de l'arête interne du pouce) Pressions

Main droite :

33. Estomac : sous l'articulation du pouce sous « la thyroïde » **balayage** : vers l'extérieur, pressions (en haut de l'éminence thénar)
34. Pancréas : juste en dessous de l'estomac (au milieu de l'éminence thénar, dans l'alignement de l'arête interne du pouce) Pressions
35. Colon ascendant et descendant : **Balayage en dessinant le contour** de la **moitié inférieure de la paume** du pouce vers l'auriculaire)
36. Intestin grêle : moitié inférieure de la paume, du pouce vers l'éminence thénar (vers l'auriculaire) « **remplir en pressions** »

Main gauche :

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

37. Colon transverse / Colon descendant : **Balayage en dessinant le contour** de la **moitié inférieure de la paume** de la main du pouce vers l'éminence thénar (vers l'auriculaire)
38. Sigmoïde : **en dessous**, au milieu « du colon transverse » pressions et **lissage**
39. Rectum et Anus : **en bas de l'éminence thénar** (partie charnue sous le pouce), **sous le pli du poignet** pressions
40. Intestin grêle : la moitié inférieure de la paume, du pouce vers l'éminence thénar (vers l'auriculaire) « **remplir en pressions** »

13h30-18h00

Phase 7 :

Main gauche :

41. Rein-Urètre-Vessie : **dans l'arrondi en bas de l'éminence hypothénar** (partie charnue du pouce), dans l'alignement de l'arête interne du pouce. **Pressions**

Main droite :

42. Rein-Urètre-Vessie : **dans l'arrondi en bas de l'éminence hypothénar** (partie charnue du pouce), dans l'alignement de l'arête interne du pouce. **Pressions**
43. Frictions des 2 mains et avant-bras

- (retourner la main) -

Phase 8 :

Main gauche : face dorsale

44. Paroi abdominale : **sur l'articulation du poignet en plein milieu** pressions
45. Ovaires-trompes-Utérus : « dessin du bracelet » sur 3 zones :
 - **Pressions** sous l'articulation du poignet **a 2 doigts** (dans le prolongement de l'auriculaire)
 - **Balayage** ligne parallèle au poignet
 - **Pressions** sous l'articulation du poignet **a 2 doigts** (dans le prolongement du pouce)

Main droite : idem

Phase 9 :

Main gauche : face dorsale

46. Zone lymphatique : Départ entre les doigts jusqu'au poignet **pressions et lissages**.

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

47. Doigts : « **dévisse** » (index et majeur pliés, départ racine du doigt, lisse en alterné jusqu'au bout du doigt)

48. Main/ avant-bras : « **Petits moulins** » (mains parallèles, lisser une main après l'autre, départ du bout des doigts jusqu'au coude)

49. Mains / Avant-bras : **Effleurages**

50. Mains /Avant-bras : Plier le coude de la cliente, effleurages à 2 mains A/R

Main droite : Idem

[Fin du protocole](#)

18h00-18h30

Évaluation & remise des attestations de formation en Réflexologie Palmaire

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64