

LA REFLEXOLOGIE

DAP046

Public

Tout professionnel

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours - 14 heures

Modalités

Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

Type de validation

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

Dates et lieux

A définir - dans vos locaux

Intervenant

Martine PUECH

Formatrice en réflexologie

Tarifs

NOUS CONSULTER

Contexte

- La réflexologie est une approche ancienne, holistique et énergétique. Elle est basée sur le principe selon lequel chaque organe, glande, fonction physiologique correspondent à une zone ou point précis du corps. Elle libère également, la faculté d'auto-régulation du corps. Cette action permet de découvrir, expérimenter cette technique afin de pouvoir proposer un accompagnement différent.

Résultats Attendus

- Inscrire la réflexologie dans une démarche globale d'accompagnement des résidents/patients.

Objectifs Pédagogiques

- Connaître les zones réflexes sur les pieds et les mains
- Expérimenter les techniques de réflexologie.

Méthodes Pédagogiques

- Actives et participatives par le biais d'exercices, de mises en situations, Feed back oral du receveur après chaque exercice et échanges avec le groupe.
- Remise d'un livret pédagogique

LA REFLEXOLOGIE

DAP046

Programme

LES ZONES REFLEXES JUSQU'À LA REFLEXOLOGIE

- Origine, principes de la méthode : discipline de bien-être holistique et énergétique
- Intégrer le geste : pressions manuelles
- Apprentissage des zones réflexes sur les pieds ou les mains qui correspondent aux organes et différentes parties du corps : représentation miniaturisée de tout le corps. Faculté d'auto-régulation du corps
- La réflexologie et la détente : le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques, psychiques et émotionnels
- La réflexologie et l'activation de la circulation sanguine et lymphatique
- La réflexologie et la stimulation des « émonctoires » (organes d'élimination)
- La réflexologie et les troubles digestifs...
- La réflexologie et le lâcher-prise...
- Compagnonner l'entourage : l'utilisation de certaines manœuvres simples Les contre-indications.....

ATELIERS D'EXPERIMENTATION

- L'expérimentation de la réflexologie (pieds et mains) et de sa propre sensation
- L'autostimulations rapide