Réflexologie plantaire

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1401615F — Mise à jour : 5 janvier 2026

Organisme responsable : **REFLEXOLOGIE BRETAGNE**

Présentation de la formation

Objectifs

Savoir mener une séance de réflexologie plantaire de qualité professionnelle
Connaître et respecter les précautions et contre-indications
Apprentissage de la localisation et manipulation par pressions et massages des zones réflexes, maîtrise d'un protocole de relaxation, ainsi que d'une séance complète d'une heure
Connaître les zones et les points réflexes situés sur les pieds
Utiliser les différentes techniques de la réflexologie avec sensibilité et dextérité
Repérer les déséquilibres et y remédier
Connaître le protocole de travail pour dispenser un massage agréable et efficace

Programme

- Introduction à la réflexologie plantaire
- Principes de la réflexologie plantaire
- Précautions et contre-indications
- Conseils avant et après la séance
- Réactions possibles et comment les gérer
- Pratique : Installation du patient et du réflexologue
- Apprentissage de la localisation et manipulation par pressions et massages des zones réflexes, maîtrise d'un protocole de relaxation, ainsi que d'une séance complète d'une heure
- Etudes des manoeuvres de décontraction et de relaxation du pied, la localisation et détection de zones réflexes, la stimulation et l'harmonisation de ces zones
- Etudes de cartes de réflexologie plantaire
Physiologie des principaux organes ; Diaphragme, avec plexus solaire ; Système endocrinien (hypophyse, épiphyse, thyroïde, surrénales) ; ORL (sinus frontaux et maxillaires, oreille interne et externe, nerfs optiques) ; Système respiratoire ; Système digestif (estomac, pancréas, intestins, colon) ; Rate, foie et vésicule biliaire ; Système urinaire ; Système reproducteur ; Système lymphatique
Point du vue d'une pédicure : Le pied, élément anatomique important du corps et pourtant si souvent négligé
Anatomie, pathologies courantes pour savoir mettre des mots sur les maux
- Approche du massage métamorphique ; Approche de l'aspect fiscal et législatif ; Kansu, (Kansa Vati)
Le bol Kansu (de son vrai nom Kansa Vati) est utilisé en Inde en association avec du ghee (beurre clarifié) pour effectuer un massage de la plante des pieds pour équilibrer l'élément Pita (feu) et donc rétablir le sommeil, évacuer le stress, la nervosité, entraîner une grande sensation de calme et améliorer le métabolisme en général
Etude de la relation réflexologue / massé
Construire rapidement une relation de confiance en utilisant les règles verbales et non verbales
Les bases d'une communication efficace ; Comment poser les bonnes questions ; Conseils diététiques dans le cadre des pathologies les plus couramment rencontrées
Rappels de physiologie et de connaissance des aliments - les erreurs et les carences alimentaires les plus courantes

conseils dans le cadre du sur-poids et du diabète
- conseils alimentaires dans le cadre ; du cholestérol et pathologies cardio-vasculaires ; des problèmes digestifs courants et transit, des problèmes ostéo-articulaires, des allergies ou intolérances alimentaires
Conseils pour communiquer sur son activité : Notions de marketing simplifié pour plus d'efficacité des outils de communication
Réflexologie palmaire : 7 h

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Niveau Savoirs de base / Primaire

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2160700S	Présentiel	Pleugueneuc	05/09/2026	07/12/2026

Source : GREF Bretagne #1401615F