



**Zen Attitude**  
Formations

# REFLEXOLOGIE PLANTAIRES

## UNE METHODE NATURELLE POUR REEQUILIBRER LE CORPS PAR LES PIEDS

Cette formation vous initie à la **réflexologie plantaire**, une technique manuelle douce qui stimule des zones réflexes situées sur les pieds, en lien avec les organes et systèmes du corps.

Une formation complète, alliant **savoir-faire, écoute et pratique**, pour apprendre à **accompagner naturellement le mieux-être** grâce à la puissance des pieds.



### ☞ Moyens pédagogiques et Méthode :

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratiques et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition du matériel

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**Les + de cette technique en milieu hospitalier :**

- ✓ Soulagement des douleurs et tensions
- ✓ Amélioration du confort digestif et circulatoire
- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Soutien du sommeil et de la récupération

☞ **Durée :** 2 jours/12 heures (Par niveau → N1 + N2 = 4J /24H)

### ☞ Objectifs :

- Comprendre les **principes de la réflexologie** et la cartographie plantaire
- Acquérir les **gestes techniques** et la posture du praticien
- Réaliser un **protocole complet de soin** adapté à la détente et au bien-être
- Soulager les **tensions, troubles fonctionnels** et favoriser l'équilibre global
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine**

### ☞ Pour qui ?

- Professionnels du bien-être ou de la santé
- Personnes en reconversion ou souhaitant élargir leurs compétences
- Accessible **sans prérequis pour le niveau 1** ; Niveau 2 : avoir suivi le niveau 1 ou au moins 1 autre formation massage.

☞ **Tarif de la formation (Par niveau) :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

☞ **Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

☞ **Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

☞ **Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

☞ **Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.

☞ **Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation**

☞ **CV formateur disponible sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)**

\* Voir Conditions Générales de Vente sur [www.zen-attitude-formations.com](http://www.zen-attitude-formations.com)

\*\* Indicateurs disponibles en 2027