



Zen Attitude
Formations

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

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 pratique et mises en situation
- Entraînement 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**

* Voir Conditions Générales de Vente sur www.zen-attitude-formations.com

** Indicateurs disponibles en 2026