



## Cycle LowLow : Retour à l'équilibre

### Présentation synthétique

L'objectif principal de cette formation est de rendre les stagiaires autonomes dans leurs choix d'hygiène de vie. Ils pourront soit, les appliquer pour « eux » soit les utiliser pour les besoins de leurs clients ou patients.

### Durée et horaires de la formation

Nombre de jours en présentiel : 5 jours

Durée en présentiel : 40h

Horaire matin : 9h – 12h30

Horaire après-midi : 13h30 – 18h00

### Public et prérequis

**Public** : Formation ouverte à un public de réflexologue, thérapeute, accompagnant, professionnel de santé. Personne en reconversion professionnelle ayant un projet professionnel dans les métiers de la réflexologie.

Particulier

#### Prérequis :

- Entretien préalable à l'inscription avec le responsable pédagogique permettant de connaître le projet professionnel ou personnel du stagiaire.

### Objectif pédagogique global

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de comprendre l'importance et l'impact de la physiologie humaine adaptée à « soi » ou à ses clients / patients. Comprendre pourquoi il est indispensable de combiner la réflexologie et la connaissance LowLow pour des résultats plus impactant.

### Objectifs pédagogiques partiels

A l'issue des différents modules de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les grands principes du fonctionnement du corps humain
- Disposer des informations indispensables sur la façon qu'à le corps de gérer l'accumulation des excès et comment s'en débarrasser définitivement
- Découvrir comment, petit à petit, nos capacités adaptatives ont diminué doucement mais sûrement
- Comprendre pourquoi ce sont nos hormones qui nous gouvernent
- Découvrir la raison de la toxicité des déchets qui s'accumulent dans le corps
- Comprendre comment les douleurs s'installent et deviennent chroniques, /
- Comprendre les causes de l'affaiblissement de notre corps par le stress chronique
- Acquérir la connaissance nécessaire pour vous rendre autonome et décisionnaire du plan d'action de votre mieux-être et bien-être.
- Découvrir l'importance de l'équilibre macro et micro nutritionnel
- Apprendre ce qu'est la loi de l'hormèse
- Démontrer qu'il est possible de renforcer facilement ses capacités adaptatives
- Comprendre pourquoi il faut se détacher de la vision symptomatique pour une vision globale
- Comprendre comment fonctionne nos modes de croyance / conditionnement / addictions
- Identifier les barrières à la physiologie et les contre-indications

# Méthodes et moyens pédagogiques

## Méthodes pédagogiques :

- Méthode pédagogique expositive
- Méthode démonstrative
- Méthode interrogative
- Méthode active

## Moyens pédagogiques :

- Présentation théorique magistrale
- 

## Ressources pédagogiques

- Support vidéos
- Conseil bibliographique
- Expériences

## Moyens techniques

- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Chaises, tabourets, tables
- Sonorisation

## Les formateurs

La formation sera assurée par Sandrine Mardo. Intervenante en physiologie et neurosciences. Elle vous apportera avec théâtralité et humour les clés de compréhension des différents systèmes qui nous gouvernent et les bases d'un programme global pour une transformation durable.

& Loïc BORNE, praticien et formateur en multi-réflexologie depuis 2010, fondateur de XO Campus / France Réflexologie et de XO Gestion. Certifié en réflexologie auriculaire (GLEM / REF LYON / C.Ponard), faciale (niveau 10+ validé par le Pr Bui Quoc Chau), plantaire et relaxologie (CLK / F. Verguin).

## Dispositifs d'évaluation pendant la formation

Un quizz est organisé chaque matin pendant 1heure. A tour de rôle, sous forme de jeu, les stagiaires doivent répondre aux questions posées par le formateur. En fin de chaque journée une validation des acquis est organisée en groupe sur des cas pratiques.

## Dispositifs d'évaluation à la fin et après la formation

Un questionnaire final écrit avec 50 questions est organisé le dernier jour de la formation pour évaluer les acquis théoriques. Un résultat de réponses juste de 70% est demandé pour valider ce cycle LowLow.

## Sanction de la formation

Une attestation sera donnée aux stagiaires ayant suivi les 11 jours de formation.

## Itinéraire pédagogique :

### Jour 1 – Matin – De 9h à 12h30

- Présentation du groupe
- Présentation de la formation LowLow et des objectifs
- Pourquoi est-il indispensable de faire connaissance avec la physiologie humaine
- Les troubles et les dysfonctionnements causés par les déchets stocker dans le corps.

- Symptômes versus le terrain !
- Comment les déchets s'accumulent et pourquoi est-il si difficile de les faire partir.
- Le déstockage / mission impossible durablement ? Quid des addictions ?
- Les croyances et conditionnements

### **Jour 1 – Après-midi – De 13h30 à 18h**

- Physiologie de la prise de poids (notions physio, cellulaires, systèmes...)
- Psychologie de la prise de poids (restriction cognitive, hyper contrôle vs lâcher prise, addictions)
- Concept holistique de Bonne Santé (interaction entre les différents systèmes, interactions psychisme et corps, modèles et programmes holistiques)
- Les recherches sur la chrono alimentation (jeûne, jeûne intermittent, jeûne sec .. ) et l'autophagie

Validation des acquis : cas pratique par groupe en fin de journée

### **Jour 2 – Matin – De 9h à 12h30 :**

- Evaluation diagnostique : quizz oral sous forme de jeu de chaque stagiaire
- Révision du système endocrinien
- Quelles sont les hormones responsables du stockage, et du déstockage.
- Les 8 étapes pour renforcer, améliorer et retrouver une pleine santé de manière pragmatique et mesurable
- Le rôle des macros et micronutriments

### **Jour 2 – Après-midi – De 13h30 à 18h**

- Les points fondamentaux de réflexologie à stimuler pour gagner en énergie et faciliter le déstockage.
- Importance de combiner réflexologie avec le programme LowLow pour vous même ou vos clients / patients
- Pourquoi est-il si difficile de changer ses habitudes ?
- L'autodiscipline et le lâcher prise pour un objectif bien-être
- Élaboration d'un plan d'action personnel permettant une mise en application de la formation.
- Création du groupe Whatsapp de votre promotion

Validation des acquis : Exercice pratique par groupe en fin de journée avec une étude de cas

### **Jour 3 – Matin – De 9h à 12h30**

- Evaluation diagnostique : quizz oral sous forme de jeu de chaque stagiaire
- Retour d'expérience
- La physiologie et le ressenti personnel
- Faire grandir ses capacités adaptatives par la loi de l'hormèse / chemin de vie

### **Jour 3 – Après-midi – De 13h30 à 18h**

- L'importance de la physiologie & du programme LowLow pour se maintenir en bonne santé et / ou être un bon "thérapeute ou accompagnant"
- Points de réflexologie faciale adaptée à chacun
- Le bien vieillir est un enjeu fondamental

Validation des acquis : Exercice par binôme en fin de journée avec étude de cas

## **Jour 4 – Matin – De 9h à 12h30**

- Evaluation diagnostique : quizz oral sous forme de jeu de chaque stagiaire
- Retour d'expérience
- La physiologie et le ressenti personnel / Homéostasie
- Retour d'expérience sur nos capacités adaptatives par la lois de l'hormèse / chemin de vie
- Le déconditionnement et la peur / l'engagement

## **Jour 4 – Après-midi – De 13h30 à 18h**

- Les addictions / méthode simple pour en combattre certaines
- Retour sur le système endocrinien
- L'importance de la respiration / méthode simple

Validation des acquis : Exercice par binôme en fin de journée avec étude de cas

## **Jour 5 – Matin – De 9h à 12h30**

- Evaluation diagnostique : quizz oral sous forme de jeu de chaque stagiaire
- Pourquoi vous ne pourrez-plus revenir en arrière
- Ma nouvelle façon d'envisager mon mieux-être ou mon bien-être où celui de mes clients ou patients.

## **Jour 5 – Après-midi – De 13h30 à 18h**

- Bilan de cette aventure LowLow
- Révisions générale / Questions – Réponses
- Validation théorique des acquis : 50 Questions + physiologie / anatomie
- Fin de stage / Remise attestation /
- Photos souvenirs

## **Et en bonus !**

- Séance photo personnelle réalisée par Laurence pour immortaliser votre évolution et changement de cap ou de vie. Vous verrez c'est un moment très fort et inoubliable.
- Fin de l'aventure pour démarrer la vôtre.
- Apéro festif et pleins de souvenirs