



## PROGRAMME DE FORMATION

### Réflexologie Plantaire Méthode Ingham

#### Formation Réflexologie plantaire / Méthode Ingham - Lyon

**Origine** : Etats-Unis / Années 1930

**Inventeur** : Eunice Ingham

**Niveaux** : Initial

**Durée** : 5 jours consécutifs / 35h00

#### Objectifs :

La formation a pour objectif de rendre le stagiaire autonome dans la pratique de la réflexologie plantaire vis-à-vis des besoins des clients.

- Acquérir la connaissance des principales projections somatotopiques du corps et des organes sur les pieds.
- Repérer les parties anatomiques du corps et les correspondances des zones réflexes des pieds.
- Détecter un point vivant et le stimuler
- Identifier les contre-indications
- Utiliser les protocoles et formules de points associés aux zones réflexes.

#### Prérequis nécessaires à l'inscription et au suivi de la formation :

- Entretien préalable à l'inscription avec le Directeur de France Réflexologie
- S'adresse à tout public majeur ayant un projet professionnel dans les métiers de la réflexologie
- Être motivé et exprimer un intérêt majeur pour la profession de réflexologue
- S'être documenté sur la réflexologie
- Être disposé à entrer dans une dynamique d'évolution professionnelle
- Savoir faire preuve de rigueur et d'assiduité
- Présenter des capacités d'attention, d'écoute, de dialogue et de travail en groupe.

Par ailleurs, le stagiaire est informé qu'il doit être en bonne santé physique et psychologique. Dans le cas contraire, le stagiaire devra présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à la réception de séance de réflexologie.

#### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

- Séance de formation en salle
- Groupes de 8 à 12 personnes maximum
- Alternance de démonstrations et de pratiques guidées par le formateur
- Remise de documents pédagogiques :
  - o Fascicules détaillés et illustrés de nombreux schémas
  - o Support pédagogique
  - o Stories the Feet Can Tell through the Reflexology d'Eunice Ingham (PDF)
- La formation sera assurée par Loïc BORNE, praticien en techniques de réflexologie et de relaxologie depuis 2010, formé aux techniques de multi-réflexologies.

#### LOGAEL XO



## **Matériel à apporter et recommandations :**

- 1 boîte de feutres fins, des feuilles blanches, un paquet de lingettes, une crème pour les pieds, des vêtements confortables et larges (pouvant se remonter jusqu'au genou), des ongles courts surtout aux mains !

## **Contenu pédagogique :**

### Détail de la formation :

#### **Jour 1**

##### **Connaissance de l'environnement**

- Bref historique de la réflexologie plantaire
- Initiation à la théorie des zones de Fitzgerald
- De la thérapie zonale à la réflexologie, méthode Eunice Ingham
- Ethique professionnelle et déontologie du réflexologue
- Approche holistique et réflexologie plantaire

#### **Jour 2**

##### **Une pratique qui a ses règles**

- Connaître les différentes techniques de manipulation (reptation, pression, rotation...)
- Penser le déroulement d'une séance et la façon de l'adapter à la personne
- Prévoir les réactions possibles pendant et suite à une séance (différentes situations, émotions, douleurs...)
- Précautions à prendre, indications et contre-indications de la réflexologie
- Anatomie du pied et pathologies
- La projection du corps dans les pieds / Repérage
- Présentation de la cartographie générale des pieds

#### **Jour 3**

##### **De la théorie à la pratique**

- Apprentissage des zones et points réflexes du système urinaire
- Apprentissage des zones et points réflexes du système génital
- Apprentissage des zones et points réflexes du système immunitaire
- Apprentissage des zones et points réflexes du système endocrinien
- Apprentissage des zones et points réflexes du système nerveux et osseux
- Apprentissage des zones et points réflexes du système digestif

#### **Jour 4**

##### **De la théorie à la pratique**

- Apprentissage des zones et points réflexes du système respiratoire
- Apprentissage des zones et points réflexes du système sensoriel
- Apprentissage des zones et points réflexes du système lymphatique
- Révisions et enchaînements des séquences
- Etude de différents protocoles (migraine, insomnie, cystites, douleurs colonne vertébrale, constipation, stress...)
- Training : ateliers pratiques entre stagiaires tout au long de la formation

#### **Jour 5**

##### **De la théorie à la pratique**

- Training : pratique sur cas réels
- Savoir monter le dossier d'un client (questionnaire)
- Savoir évaluer et adapter un traitement personnalisé (homéostasie...)

#### **LOGAEL XO**



- L'importance de la clôture d'une séance de réflexologie
- Etude de cas pour évaluation personnelle
- Présentation de solutions favorisant l'installation, la gestion et la communication de son activité professionnelle
- Remise des attestations de **Réflexologie plantaire**
- Photo de groupe avec accord préalable des stagiaires (droit de diffusion de l'image)

## **Modalités de suivi**

- Feuilles de présence émargées par le stagiaire
- Supervision de chaque stagiaire permettant de vérifier la bonne pratique de la réflexologie plantaire et l'exactitude de la cartographie des zones réflexes.

## **Modalités d'évaluation de l'action de formation**

- Evaluation individuelle des acquis théoriques : contrôle de connaissances sur études de cas
- Evaluation des acquis et des bons gestes de chaque stagiaire pour exercer en toute sécurité : mise en situation, pratique par binôme et sur personne volontaire

## **Attestation :**

Une attestation de **Réflexologie plantaire** sera donnée aux stagiaires ayant suivi les 5 jours de formation et ayant satisfait aux exigences de l'évaluation finale.

## **Evaluation de la satisfaction**

- Remise de fiches évaluant la satisfaction de la formation

## **Bibliographie conseillée :**

Stories the Feet Can Tell through the Reflexology d'Eunice Ingham