

Programme de Formation Réflexologie Plantaire Thaï (2 jours)

Formateur : Jérôme Parigot

Présentation

La Réflexologie Plantaire Thaï est une technique de massage ancestrale qui se concentre sur les zones réflexes des pieds. Elle vise à stimuler ces points spécifiques pour rétablir l'équilibre énergétique du corps, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, et induire une profonde relaxation.

Cette formation vous permettra d'acquérir les gestes précis et les connaissances essentielles pour pratiquer un protocole complet, offrant à la fois un moment de détente et des bienfaits thérapeutiques en toute sécurité.

Les bienfaits de la Réflexologie

- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
 - Stimulation des zones réflexes pour un rééquilibrage énergétique
 - Libération des tensions et du stress
 - Induction d'un profond état de relaxation
 - Soutien des fonctions des organes internes et des systèmes du corps
-

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les principes de la réflexologie plantaire thaï et ses bienfaits
 - Maîtriser la cartographie des zones réflexes des pieds et leur lien avec les organes
 - Mettre en place et adapter le protocole de soin
 - Réaliser l'enchaînement complet des manœuvres avec fluidité et précision
 - Adopter une posture ergonomique pour une pratique efficace et sans effort
-

Public concerné

Cette formation s'adresse à :

- Professionnels du bien-être, thérapeutes et praticiens corporels
 - Toute personne souhaitant développer ses compétences en massage
 - Débutants
-

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation. Elle est ouverte à tous.
-

Durée et horaires

Durée : 2 jours – 14 heures de formation

Horaires : 9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00

Pause : 10 minutes par demi-journée

Effectif et modalités

- Formation en groupe : minimum 2 personnes – maximum 8 personnes
- Possibilité de formation individuelle sur demande
- Tarifs :
 - Formation en groupe : 400 €
 - Formation individuelle : 500 €
(TVA non applicable – article 293 B du CGI)

Précisions :

- La formation individuelle permet une attention personnalisée et un suivi complet du stagiaire.
 - Toute demande de session individuelle doit être confirmée à l'avance, avec le règlement du tarif spécifique.
-

Tenue et matériel à prévoir

- Tenue confortable, adaptée à la pratique du massage
 - 2 petites serviettes (environ 40 x 60 cm) pour envelopper les pieds et les mollets
 - 1 grande serviette ou un plaid (environ 100 x 220 cm) pour couvrir le modèle
 - De quoi écrire (carnet, stylo)
-

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques simples, clairs et concrets (cartographie des pieds, liens avec les organes)
 - Démonstrations détaillées du formateur
 - Pratique en binôme (donner / recevoir)
 - Corrections individualisées et échanges bienveillants
-

Programme détaillé

Jour 1 – Introduction et bases de la réflexologie plantaire thaï

Matin

- Accueil des participants et présentation du formateur
- Introduction à la réflexologie plantaire thaï : objectifs et bienfaits
- Bases théoriques : cartographie des zones réflexes et leur lien avec les organes et systèmes du corps
- Démonstration et pratique des manœuvres de base sur modèle

Après-midi

- Installation du modèle et préparation des pieds
- Pratique encadrée des manœuvres avec corrections individualisées
- Débriefing collectif

Jour 2 – Pratique et évaluation

Matin

- Échauffement et révision des techniques apprises la veille
- Approfondissement de la pratique sur modèle avec corrections personnalisées
- Questions-réponses

Après-midi

- Enchaînement des techniques pour un protocole complet
- Pratique autonome sur modèle : chaque stagiaire réalise un soin complet sous la supervision du formateur
- Évaluation individuelle : fluidité, précision des gestes, posture et écoute du receveur
- Retour d'expérience : échanges sur les ressentis et les axes d'amélioration
- Remise des attestations de formation
- Clôture de la formation

Modalités d'évaluation

- Évaluation continue** tout au long de la formation par le formateur.
- Évaluation pratique individuelle** à la fin de la formation.
- Questionnaire de satisfaction** stagiaire en fin de formation.

Modalités d'inscription et de règlement

- Les inscriptions se font par téléphone, un dossier est transmis par email.
- Un acompte de 20 % est requis avec le dossier dûment rempli lors de l'inscription.
- Le solde doit être réglé avant le début de la formation ou le premier jour.
- Le règlement peut être effectué par chèque, virement ou espèces.
- Des modalités de paiement en plusieurs fois peuvent être mises en place sur demande.

Accessibilité

Toute demande spécifique liée à une situation de handicap sera étudiée en amont, afin d'adapter les modalités d'accueil et de formation dans les meilleures conditions.