

La réflexologie plantaire : un traitement non médicamenteux

Mise à jour 05/2024

Réf TNM14A



La **réflexologie plantaire** est un massage doux des pieds réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes de la voûte plantaire. Médecine non invasive complémentaire à la médecine traditionnelle, la réflexologie plantaire destinée aux personnes âgées résidant au sein d'infrastructures collectives, **permet d'améliorer de façon simple et efficace leur confort et leur qualité de vie au quotidien (diminution des douleurs articulaires et musculaires, amélioration du sommeil, relance de la circulation sanguine et lymphatique...).**

Objectifs de la formation

- ☞ Comprendre les principes de la réflexologie plantaire
- ☞ Connaître les intérêts et limites de la réflexologie plantaire
- ☞ Connaître la cartographie du pied
- ☞ S'approprier les techniques et mouvements de base de la réflexologie plantaire
- ☞ Disposer de techniques pouvant être mobilisées afin d'apaiser les situations de crise ou bien en situation de stimulation ponctuelle (apathie...)

Contenu

1. Les principes de la réflexologie plantaire

- Un peu d'histoire de la réflexologie plantaire
- Ses domaines d'action et ses limites
- Les bienfaits de la réflexologie plantaire pour la personne âgée
- La mise en condition pour une réflexologie plantaire

2. La cartographie du pied

- La projection du corps sur le pied
- L'influence sur le système nerveux
- Les repères anatomiques
- Les lignes directrices
- Les zones réflexes (système endocrinien, digestif, génital, urinaire, respiratoire, osseux)

3. Les principaux mouvements en réflexologie plantaire

- Les mouvements de base
- Les techniques utilisées
- Les soins spécifiques

4. Ateliers pratiques :

- Le massage de pied
- Le repérage des grandes parties du corps sur le pied, de système et des principales zones réflexes
- La stimulation d'une zone réflexe, d'un système pour apaiser les principaux maux de la vie de tous les jours
- Apporter une détente générale et du bien-être.



Public
Personnels soignants



Pré-requis
Être personnel soignant



Durée
2 jours, soit 14h (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)
Formateur(trice) spécialisé(e) en réflexologie plantaire



Nombre de participants (intra)
De 3 à 10 personnes



Matériel nécessaire
Aucun.

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques réalisés en pédagogie active
- Réflexions sur les pratiques actuelles
- Exercices pratiques en situation réelle ou simulée
- Diaporama (transmis aux participants)
- Vidéoprojecteur et ordinateur
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 1 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ?
d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélie Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

