



PUBLIC

Tous professionnels



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours - 14 heures



MODALITÉS

Présentiel



TYPE DE VALIDATION

Attestation de fin de formation
Certificat de réalisation

» CONTEXTE

- La réflexologie est une réponse face au stress et au développement du bien-être. Elle agit *en parallèle* à la fois sur le physique, le psychisme et l'émotionnel. C'est une solution douce et efficace aux maux d'ordre psychosomatique, conséquence d'un état de stress : anxiété, irritabilité, tensions nerveuses, fatigue, douleurs musculaires du dos, maux de tête, troubles du sommeil...

» RÉSULTATS ATTENDUS

- Inscrire la réflexologie dans une démarche globale d'accompagnement des résidents/patients/usagers.

» OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre le phénomène du stress et ses impacts sur le corps ;
- Connaître les zones réflexes intervenant dans l'accompagnement des états de stress ;
- Expérimenter les techniques de réflexologie.

» METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives grâce à des exercices pratiques, des mises en situation.
- Echanges entre les participants sur le travail de réflexologie réalisé en binôme



DATES ET LIEUX

A Définir - dans vos locaux



TARIFS

NOUS CONSULTER



INTERVENANT

Martine PUECH
Réflexologue - Travailleur social
(CESF)



Lieux aménagés et modalités adoptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

DEFINITION ET CADRE DE LA REFLEXOLOGIE

- Définition et conséquences du stress sur notre corps
- La notion de prendre soin
- Le toucher : besoins et représentations
- Origine et principes de la réflexologie
- Intégrer le geste des pressions manuelles utilisées en réflexologie
- Apprentissage des zones réflexes sur les pieds et les mains
- La réflexologie et la relaxation, élément essentiel de prise en charge du stress
- Les contre-indications à la réflexologie
- Expérimentation de la réflexologie (pieds et mains) et de sa propre sensation
- Les autostimulations rapides

EXPERIMENTATION DES TECHNIQUES DE REFLEXOLOGIE

- Expérimentation de la réflexologie (pieds et mains) et de sa propre sensation
- Les autostimulations rapides