

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400 Toulouse

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400051

N° activité : 76110161111

APE : 8559B

**Formation Massage des zones réflexes du corps****Programme de formation****Description :**

Cette formation permet l'apprentissage d'une technique manuelle de stimulation des zones réflexes du corps inspirée des travaux de Georgia Knap autour du bien-être et du confort corporel.

La méthode repose sur des pressions manuelles réalisées sur différents points réflexes du corps afin de favoriser la détente, le relâchement des tensions et le bien-être global.

Cette approche associe des techniques de pressions progressives, des gestes ciblés et des manœuvres de relaxation permettant de réaliser une séance complète de détente corporelle.

Les participants apprendront à repérer les principales zones réflexes du corps et à adapter les gestes, la pression et le rythme selon les différentes zones travaillées et le confort du modèle.

Cette technique s'inscrit exclusivement dans une démarche de bien-être et ne présente aucun caractère thérapeutique, médical ou paramédical.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Techniques de pressions manuelles progressives sur les zones réflexes du corps
- Localisation des principaux points réflexes corporels
- Pressions ciblées et gestes de stimulation douce
- Techniques de détente corporelle et de relaxation
- Travail des zones réflexes du dos, de la nuque, des jambes, du ventre, des mains et des pieds
- Gestes de relâchement et de confort corporel
- Travail de la posture professionnelle et de la fluidité gestuelle
- Adaptation de la pression et du rythme selon les différentes zones corporelles et la sensibilité du modèle
- Enchaînements fluides des différentes séquences de travail corporel

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Favoriser le bien-être et la relaxation globale
- Procurer une sensation de détente corporelle
- Aider à relâcher les tensions et inconforts du quotidien
- Favoriser une sensation de légèreté et de confort corporel
- Offrir un moment de relaxation et de lâcher-prise
- Apporter une sensation de détente physique et mentale

Spécificité de la technique

Cette méthode se distingue par un travail manuel précis réalisé sur différentes zones spécifiques du corps à l'aide de pressions progressives et adaptées.

L'approche privilégie la qualité du toucher, la précision gestuelle et l'adaptation des techniques selon les différentes zones corporelles et le confort du modèle.

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Favoriser le bien-être et la relaxation globale
- Procurer une sensation de détente corporelle
- Aider à relâcher les tensions et inconforts du quotidien
- Favoriser une sensation de légèreté et de confort corporel
- Offrir un moment de relaxation et de lâcher-prise
- Apporter une sensation de détente physique et mental

Objectifs de la formation :

- Savoir localiser l'ensemble des points réflexes du corps.
- Maîtriser les gestes manuels spécifiques liés à la stimulation des zones réflexes.
- Adapter les techniques aux différentes zones corporelles : trapèzes, nuque, visage, genoux, ventre, dos, jambes, pieds et mains.
- Réaliser un protocole structuré en respectant les différentes zones du corps et le confort du modèle.
- Garantir une posture professionnelle, un bon rythme, une pression adaptée et une bonne fluidité des gestes.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(ne)s
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconvertir professionnellement.
- Réflexologues

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650 Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts et les cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
- Démonstration par le formateur suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet avec théorie, illustrations pédagogiques et protocole détaillé.
- Tableau blanc et ordinateur pour projeter des illustrations pédagogiques.
- Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- Technicien de bien-être certifié de l'école privée ARNIKA.
- Formation de formateur double compétences certifiée chez L.A Conseils, actuel OPUS FABRICA.
- Professeur en techniques manuelles non médicales et en bio-énergie auprès de l'école U.C.S.H.E d'Anglet.
- Entretien préalable permettant d'analyser les besoins et d'adapter la formation au profil du stagiaire.

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des gestes et le respect du protocole.
- Fiche de présence émargée pour chaque demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :

Jour 1 – Matinée :

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Historique de Georgia Knap et présentation de la technique réflexe.
- Cartographie des points réflexes du corps.
- Effets attendus, indications, précautions et contre-indications.
- Notions simplifiées de repères anatomiques associés.
- Atelier de localisation : démonstration des 18 premiers points réflexes principaux.
- Pratique guidée en binômes.
- Échanges pédagogiques et premiers ressentis.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Synthèse des acquis du matin.
- Atelier de localisation et pratique des 18 points réflexes suivants.
- Développer la précision gestuelle et la posture professionnelle.
- Accompagnement individualisé des gestes et des pressions.
- Pratique supervisée en binômes.
- Bilan de fin de journée et échanges pédagogiques.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Révision complète des points réflexes étudiés et correction des gestes techniques.
- Présentation d'une cartographie élargie des points réflexes secondaires sur l'ensemble du corps.
- Atelier de perfectionnement technique : posture du praticien, fluidité des gestes et adaptation des pressions.
- Pratique supervisée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Synthèse partielle et révision complète.
- Pratique des points principaux et secondaires en semi-autonomie.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Bilan collectif, questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.