

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400, Toulouse

06 23 36 90 52 / weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400069

N° activité : 76110161111

APE : 8532Z



Formation Réflexologie dorsale bien-être

Programme de formation

Description :

Description (version améliorée FAFCEA)

La réflexologie dorsale bien-être est une technique manuelle douce inspirée des principes de stimulation des zones réflexes situées le long du dos.

Cette méthode associe différentes techniques manuelles, pressions progressives et outils spécifiques afin de procurer une profonde sensation de détente, de relaxation et de bien-être global.

Grâce à la stimulation précise des zones réflexes du dos, cette technique favorise le relâchement, le confort corporel et une agréable sensation de relaxation.

Le protocole alterne des manœuvres fluides, des gestes de précision et l'utilisation d'accessoires spécifiques tels que les rouleaux, les stylets et les pierres chaudes afin de proposer une expérience profondément relaxante.

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

- Pressions progressives réalisées avec les pouces
- Pressions circulaires avec les pouces
- Techniques de reptation et déplacements progressifs des pouces
- Lissages fluides et enveloppants
- Travail avec rouleau Yin
- Travail avec rouleau Yang
- Utilisation des pierres chaudes dans le respect du confort du modèle
- Gestes de stimulation douce des zones réflexes du dos
- Techniques de détente et de relaxation du dos
- Travail du rythme, de la fluidité et de la précision gestuelle
- Adaptation de l'intensité des manœuvres selon les zones travaillées et la sensibilité du modèle
- Enchaînements fluides des différentes séquences du protocole

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Procurer une profonde sensation de détente et de relaxation
- Favoriser le bien-être et le lâcher-prise
- Offrir une expérience sensorielle apaisante et enveloppante
- Apporter une sensation de confort et de légèreté corporelle
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Stimuler les zones réflexes du dos dans une approche de bien-être
- Offrir un travail précis et harmonieux grâce à l'utilisation d'outils spécifiques
- Créer un soin relaxant associant techniques manuelles et accessoires de réflexologie

Spécificité de la réflexologie dorsale bien-être

La réflexologie dorsale bien-être se distingue par un travail ciblé des zones réflexes situées le long du dos associé à l'utilisation de différents accessoires spécifiques tels que les rouleaux Yin et Yang, les stylets et les pierres chaudes.

Cette technique alterne pressions progressives, mouvements de reptation, lissages fluides et gestes de précision afin de proposer un protocole complet, harmonieux et profondément relaxant.

Le massage associe des techniques manuelles et instrumentales permettant de travailler le rythme, la fluidité des enchaînements et la qualité du toucher tout en respectant le confort et la sensibilité du modèle.

Objectifs de la formation :

- Adopter une posture professionnelle et une ergonomie de travail adaptées à la pratique de la réflexologie dorsale bien-être.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques de la réflexologie dorsale.
- Identifier les zones et points réflexes situés dans le dos ainsi que les différents outils utilisés.
- Réaliser un protocole structuré de réflexologie dorsale adapté aux besoins du modèle.
- Gérer le rythme, la durée et l'enchaînement des différentes séquences du protocole.

Profils des stagiaires :

- Professionnels du bien-être et de l'esthétique.
- Réflexologues souhaitant enrichir leur pratique.
- Personnes en reconversion professionnelle.
- Toute personne désireuse de développer des compétences en réflexologie bien-être.

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, spas ou 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
0623369052
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 détaillée des manœuvres par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Alternance entre théorie et pratique pour une intégration complète des connaissances.
- Support pédagogique complet (théorie, schémas des points réflexes, protocole détaillé).
- Utilisation d'instruments de réflexologie : bâtonnets en bois, stylets, rouleaux et pierres chaudes.
- Travail en binôme et corrections individualisées.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Moyens d'encadrement de la formation :

Stagiaires :

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

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- 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 manœuvres 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.
- Introduction théorique : historique, bienfaits, indications et contre-indications de la réflexologie dorsale.
- Étude des zones et points réflexes du dos, des manœuvres spécifiques et des outils utilisés.
- Démonstration et pratique de la première partie du protocole : stimulation douce et repérage des points réflexes.
- Utilisation des accessoires : rouleaux, pierres chaudes et stylets.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques de la réflexologie dorsale.
- Démonstration et pratique de la deuxième partie du protocole.
- Correction des postures, du rythme et de la précision des manœuvres.
- Révision générale et intégration des séquences étudiées.
- Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Révision complète des séquences apprises et correction des gestes techniques.
- Démonstration et pratique de la suite du protocole intégrant de nouvelles zones réflexes.
- Adapter le rythme, la posture et l'intensité des manœuvres selon les différentes zones travaillées.
- Mise en pratique du protocole complet.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Réalisation complète du protocole de réflexologie dorsale en autonomie supervisée.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- 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.