

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 palmaire bien-être

Programme de formation

Description :

La réflexologie palmaire bien-être est une technique manuelle douce inspirée de la stimulation des zones et points réflexes situés sur les mains.

Cette méthode associe différentes pressions de précision, manœuvres spécifiques et outils de réflexologie afin de procurer une profonde sensation de détente, de relaxation et de bien-être global.

La réflexologie palmaire bien-être favorise le relâchement, le confort corporel et une agréable sensation de relaxation grâce à un travail précis des différentes zones réflexes des mains.

Cette technique permet également de proposer une approche relaxante particulièrement adaptée aux personnes ne souhaitant pas recevoir un massage global du corps.

Cette pratique 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 doigts et les pouces
- Pressions circulaires et gestes de précision
- Techniques de reptation et déplacements des pouces
- Lissages relaxants et enveloppants
- Techniques de stimulation douce des zones réflexes des mains
- Utilisation du bâtonnet de réflexologie
- Gestes fluides et harmonieux
- 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 relaxante
- Apporter une sensation de confort et de légèreté
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Stimuler les zones réflexes des mains 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 palmaire bien-être

La réflexologie palmaire bien-être se distingue par un travail ciblé des zones et points réflexes des mains associé à l'utilisation d'accessoires spécifiques tels que les bâtonnets, stylets et rouleaux de réflexologie.

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

Le soin associe techniques manuelles et instrumentales permettant de travailler la précision gestuelle, 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 palmaire bien-être.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques de la réflexologie palmaire.
- Identifier les zones, points et organes réflexes situés sur les mains.
- Réaliser un protocole structuré de réflexologie palmaire adapté aux besoins du modèle.
- Gérer le rythme, la durée et l'enchaînement des différentes séquences du protocole.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Toute personne issue du bien-être.
- Personnes en reconversion professionnelle.
- Personnes souhaitant développer la 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.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052 – Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 – V3.0 – 07/05/2026

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.
- Démonstrations par la formatrice suivies de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet (théorie, illustrations, protocole détaillé).
- Feutres pour dessiner les zones et les points réflexes sur les mains.
- Instrument de réflexologie : bâtonnet en bois, stylet et rouleau de réflexologie.
- Travail en binôme, pour favoriser la mise en situation réelle et la compréhension des apprentis.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052– Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 – V3.0 – 07/05/2026

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.
- Identifier les bienfaits, indications et contre-indications de la réflexologie palmaire bien-être.
- Comprendre les bases de la réflexologie palmaire : zones et points réflexes des mains, manœuvres spécifiques et règles d'hygiène.
- Présentation des différentes zones et points réflexes sur les mains.
- Démonstration du dessin des zones et points réflexes sur les mains.
- Mise en pratique du dessin des zones et des points réflexes par binôme.
- Démonstration et pratique de la première partie du protocole de réflexologie palmaire.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques de la réflexologie palmaire.
- Révision de la première partie du protocole.
- Démonstration et pratique de la deuxième partie du protocole de réflexologie palmaire.
- Travail des pressions, du rythme et de la fluidité des manœuvres.
- Utilisation des accessoires de réflexologie : bâtonnet, stylet et rouleau.
- Corrections individualisées et accompagnement personnalisé.
- 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 troisième partie du protocole de réflexologie palmaire.
- Démonstration du massage complet sur les deux mains.
- Adapter le rythme, la posture et l'intensité des manœuvres selon les différentes zones travaillées.
- Travail de la fluidité des enchaînements et de la précision gestuelle.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Pratique par binôme du protocole complet sur les deux mains.
- Révision générale des différentes séquences du protocole.
- Réalisation d'un protocole complet de réflexologie palmaire en autonomie supervisée.
- 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.