

# FORMATION REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Ariane Garreau-Bourel

14, 15, 16 décembre 2020 à Pertuis

## C'est quoi ?

La Réflexologie est une discipline de médecine douce d'origine asiatique, holistique et énergétique. Elle repose sur le principe selon lequel chaque organe, glande, fonction physiologique correspond à une zone ou point précis du corps. Un travail sur ces points permet de localiser les tensions et les déséquilibres visant à rétablir la bonne circulation de l'énergie vitale facteur de l'auto-guérison. La Réflexologie, comme son nom l'indique, est une technique utilisant « la Voie REFLEXE ».



## C'est pour qui ?

Cette formation est ouverte à tous, sans pré-requis. A travers ce stage de formation, vous découvrirez la Réflexologie de son origine à sa pratique actuelle. Vous ressentirez la puissance et la portée de la Réflexologie Plantaire en tant que médecine naturelle et vous serez en mesure d'apporter du bien-être à visée thérapeutique.

## La formatrice

*Mon parcours professionnel a débuté par des études de préparatrice en pharmacie, puis s'est orienté vers un poste de responsable d'agence de croisières à la voile dans la mer Caraïbe. J'aime dire qu'à défaut de vendre des antidépresseurs je vendais du rêve ! C'est ainsi qu'est venu la première prise de conscience : « le bien-être vient-il de l'extérieur ? ». Je me suis alors plongée dans des études de naturopathie au sein du CNR André Lafon. Diplômée en 2008 en naturopathie-iridologie, réflexologie, j'ai commencé ma vie de praticienne en créant mon propre cabinet de soins holistiques. J'ai cependant continué à améliorer mon « regard intérieur » à l'aide d'une formation d'hypnose thérapeutique. Cette expérience a initié la déconstruction de ma « fausse identité », en libérant mes émotions, les croyances et les mémoires transgénérationnelles. Avec cette renaissance, mon chemin de vie m'a conduit à m'installer de nouveau en Provence, où je m'épanouis professionnellement dans le partage, en devenant formatrice en développement personnel, à mon compte et pour l'EFMD (école française de médecine douce) en présentiel et en Elearning.*



## Durée, lieu, coût et prise en charge

3 jours, 24 heures, 9H/12H et 13H/18H

Au cabinet d'ostéopathie Corine Labrunne, rue de la tour St Jacques, 84120 PERTUIS

Particulier : 450 euros

Professionnel : 900 euros (si prise en charge)

Formation prise en charge par les OPCO

## RENSEIGNEMENTS

06.70.23.95.08

[cabnaturo@gmail.com](mailto:cabnaturo@gmail.com)

# PROGRAMME DE FORMATION

## 1 Réflexologie : définition

### 4 Bienfaits et contre-indications de la Réflexologie Plantaire

Les bienfaits physiques  
Les bienfaits psychiques  
Les bienfaits énergétiques  
Les contre-indications

### 7 L'ambiance de massage

L'air pur  
La lumière  
Les sons  
Les odeurs  
Les couleurs  
Le confort  
L'hygiène

## 2 Un peu d'Histoire :

Dans l'Antiquité  
Du Moyen-âge à nos jours

### 5 Notions d'anatomie et physiologie

Notions de circulation sanguine  
Notions de circulation lymphatique  
Notions de circulation énergétique  
L'énergie alimentaire et l'eau  
L'énergie de l'air  
Les énergies cosmiques et telluriques

Les Chakras

Le circuit énergétique

Notions d'anatomie

### 7 Les différentes techniques de massage : les manœuvres

L'effleurage  
La friction  
Le pétrissage  
Le tapotement  
Les pressions  
Le palper-roulé

## 3 Notions d'équilibre

Le système nerveux  
Le Yin et le Yang  
Notions de MTC  
Facteurs de déséquilibre

### 6 L'art du massage

L'outil indispensable : les mains  
L'attention et l'intention  
La respiration

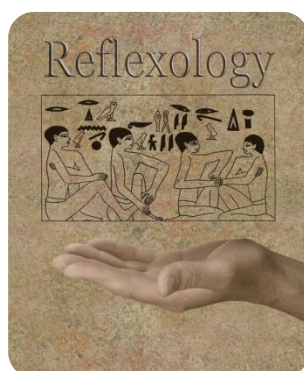
### 8 Protocole Réflexologie Plantaire et massage des jambes

### 9 Le compte-rendu

### 10 Informations sur les huiles végétales et essentielles

Quelques huiles végétales  
Quelques huiles essentielles

Remise du « certificat de Praticien en Réflexologie Plantaire »  
(en fonction de l'évaluation de compétences acquises)



## MATERIEL A APPORTER LE JOUR DE VOTRE FORMATION

- Une grande serviette de bain.
- Deux petites serviettes de toilette ou deux carrés en tissus (type linge de bébé, couches en tissus).
- Des lingettes ou cotons.
- Un stylo et un surligneur.
- Un bloc-notes ou un petit cahier.
- Une boîte de mouchoirs en papier.
- Un lait corporel neutre, sans parfum.
- Une ou deux huiles essentielles (Lavande, Tea Tree, Orange Douce...)
- Une huile végétale (Amande, Argan ou autre...)
- Une tige OKI (bâton de massage en bois trouvable sur Internet ou en magasins de massages).
- Un petit bol (en verre, bois ou porcelaine).
- Un gel hydro-alcoolique et un masque chirurgical

