AMS

REFLEXOLOGIE

Nathan Amsallem

|  |  |
| --- | --- |
| PLAN DE FORMATION REFLEXOTHERAPIE PLANTAIRE | Résumé  La réflexologie est efficace pour soulager et renforcer la santé. De multiples combinaisons et de nombreuse possibilités techniques s’offrent à nous pour améliorer le bien-être et la circulation de l’énergie dans le corps.  Nathan Amsallem |

**Réflexologie Plantaire**

**Les effets du «Massage Réflexe»**• Apaise et calme, détente musculaire et nerveuse  
• Soulage la sensibilité grâce à l’action sur le système nerveux  
• Permet une meilleure gestion du stress  
• Améliore le sommeil  
• Améliore la circulation sanguine et lymphatique  
• Favorise l’élimination des toxines  
• Facilite le transit intestinal  
• Restaure le potentiel d’énergie physique et psychique  
• Permet une relaxation profonde

Démonstrations pratiques des techniques, travail en groupe puis mise en application

Programme :

|  |  |
| --- | --- |
| **Intitulé de la formation**  **REFLEXOTHERAPIE PLANTAIRE** |  |
| J1  Accueil et présentation de la formation.  Théorie & pratique (*Travail en binôme et en alternance)*  Rappels :   * Introduction et historique : La réflexologie plantaire, ses origines, la pratique actuelle, * Le pied et la jambe   + Topographie des pièces osseuses   + Anatomie / Physiologie / Énergétique,   + Vascularisation, système lymphatique et système nerveux,   + Précisions sur les méridiens qui parcourent le pied   + Présentation des cartes reflexes   + La digitoponcture comment ça marche ?   + Les principes techniques : – Inhibition – Tonification – Harmonisation * Le bilan avant le soin. * La respiration : rôle du diaphragme, * Préparation du praticien, | 09h:00 |
| **Pratique :**  **Explications et démonstrations des techniques, puis restitution par les stagiaires.**   * **Le solfège du massage :** Techniques & manœuvres du massage réflexe : les pressions, glissés, pompages, modelages, vibrations, . . . avec les doigts, pouces, paumes, avant-bras, les gestuelles, les rythmes, les variations . . . * Assouplissement des articulations du pied * Techniques de décompression * Réflexologie générale. |  |
| *Reprise :* Ateliers pratiques :   * Présentation des cartes réflexes, * Démonstrations puis restitution des différents modes techniques de stimulations   + Techniques indiennes,   + La stimulation des points Marmas,   + Techniques chinoises : le Tui Na ,   + Techniques japonaises : le Shiatsu * Mise en place des procédures pour une séance de réflexologie | 14h :00 |
| Fin de journée : Débriefing | 17h:00 |

|  |  |
| --- | --- |
| J2   1. Débriefing de J1, 2. Suite et reprise des éléments de J1   Atelier en binôme   1. L’ouverture des portes énergétiques par la réflexologie sud-africaine.   Démonstrations puis restitution des techniques.  Gestuelles, rythmes, placements, respiration . . .   1. Le massage et la réflexologie plantaire, de la superficie à la profondeur.   Démonstrations puis restitution des techniques.  Les schémas pratiques : Les points et zones réflexes pour   * Détox * Troubles digestifs * Sommeil, * Fatigue chronique, surmenage, | 09h:00  13h :00 |
| Déjeuner |  |
| *Reprise :* Atelier pratique suite ;  Le massage et la réflexologie plantaire, de la superficie à la profondeur.  Démonstrations puis restitution des techniques.  Les schémas pratiques   1. Concentration 2. Maux de tête, migraine, sinusite, 3. Jambes lourdes 4. Énergie et vitalité   Travail en binôme et en alternance.  Fin de journée : Débriefing | 14h:00  17h :00 |

