



## **INITIATION À LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE**

### **A TRAVERS UN PROTOCOLE SIMPLE POUR SOUTENIR ET DETENDRE LE SYSTÈME NERVEUX**

#### **Objectif du cours**

Savoir masser les zones réflexes des pieds et des mains selon un protocole simple et au moyen de planches des zones détaillées, ceci dans le but d'amener une détente profonde du système nerveux, autant en préventif que lorsque celui-ci est sous tension.

#### **A la fin du cours :**

- Vous connaîtrez l'aspect théorique de la réflexologie familiale et thérapeutique.
- Vous serez capable de masser les zones réflexes des pieds et des mains sur vos amis, famille, clients en regard du système nerveux.
- Vous aurez un aperçu pour faire le choix d'en faire éventuellement un métier et ainsi suivre une formation complète de réflexologie.

#### **Prérequis**

Aucun, ce cours est ouvert à tous

#### **Durée**

16 heures

#### **Programme**

L'accent est mis sur la pratique à travers des mouvements de réflexologie avec un abord théorique de la réflexologie.

Découverte de la réflexologie :

- Ses indications, ses réactions, ses effets sur tout le corps
- L'historique, les zones de W. Fitzgerald
- Les contre-indications
- Les zones réflexes
- Définir les lignes transverses

- Définir les lignes longitudinales
- Technique de massage plantaire et palmaire
- Introduction au mouvement de reptation
- Un protocole simple du système nerveux qui permet d'agir sur le corps dans son ensemble.

## **Méthodes pédagogiques**

Apports théoriques et pratiques

## **Moyens pédagogiques**

Support de cours  
Planches des zones réflexes  
Equipements nécessaires à la pratique.

## **Formatrice**

Patricia Cusin

*Voir le lien sur le site*

**Lieu** : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne

## **Dates**

**Voir sur le site**

**Horaire** : 9h00 à 18h00

## **Prix**

**Voir sur le site**

## **Equipements nécessaires à la pratique**

Il vous est simplement demandé d'amener un drap housse, un linge, un plaid (légère couverture) et une lavette ainsi que de quoi prendre des notes.

## **Formulaire d'inscription**

Se trouve sur le site internet