

## PROGRAMME DE FORMATION

### Se former à la Réflexologie plantaire de Détente Thaï

Au cours de cette formation, vous apprendrez à stimuler les différentes zones réflexes des pieds et à maîtriser les techniques de pétrissage. A l'issue de cette formation, vous serez capable de réaliser le protocole complet de ce massage. (Il n'est en aucun cas thérapeutique).

#### PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à tous les professionnels : Chef d'entreprise / Auto-Entrepreneur / Salarié(e) / Demandeur d'emploi.

#### PRÉ-REQUIS

Aucun

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Connaître l'historique de la réflexologie plantaire
- Savoir expliquer les particularités du massage (bienfaits et contre-indications)
- Intégrer les gestes et postures nécessaires à la réalisation du massage
- Être capable de réaliser le massage en autonomie

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

##### **Journée 1** Matin (9h à 12h)

- Accueil des stagiaires, avec un café d'accueil
- Présentation de P&Z Formation et des stagiaires
- Présentation du déroulement de la formation
- Présentation de l'historique du massage, ses bienfaits et contre-indications.
- Apprentissage massage par zone réflexe : les orteils et l'éminence métatarsienne
- Evaluation de l'apprentissage du matin

##### **Journée 1** Après-midi (13h à 17h)

- Apprentissage du massage par zone réflexe : la voûte plantaire et les chevilles
- Evaluation de l'apprentissage de l'après-midi
- Débriefing, prise de note de toutes les séquences, échanges

##### **Journée 2** Matin (9h à 12h)

- Révision du protocole appris le jour 1
- Apprentissage du massage par zone réflexe : face interne et externe du pied
- Evaluation de l'apprentissage du matin

##### **Journée 2** Après-midi (13h à 17h)

- Apprentissage du massage global du pied.
- Débriefing, prise de note, échange, révision avant passage en binômes
- Mise en situation. Réalisation du protocole complet en binômes avec évaluation.

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Formation en présentiel
- Support de cours papier remis à chaque stagiaire
- Formation pratique en binôme 90% du temps
- Répétition des gestes jusqu'à ce qu'ils soient correctement réalisés
- Méthode démonstrative et participative.

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation formative tout au long de la formation
- Evaluation complète du protocole le jour 2 en binôme portant sur la pratique
- Grille d'évaluation / Quiz
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Certificat de réalisation en fin de formation
- Feuille d'émargement

## MODALITÉS

---

- Durée : 2 jours - 14 heures
- Horaires : de 9h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00
- Lieu : en intra dans vos locaux ou en inter dans les locaux de P&Z Formation
- Accessibilité
  - La formation peut être organisée dans une salle accessible aux personnes à mobilité réduite
  - Le contenu, la durée et le rythme de la formation peuvent être adaptés à certaines situations de handicap. Nous consulter.
- Effectif : 1 à 12 personnes
- Date(s) et délai d'accès : à définir, les inscriptions peuvent se faire au plus tôt 3 mois avant la formation et au plus tard 15 jours avant la formation en nous contactant directement.

## TARIF

---

- Inter à Angers : 490€/personne
- Intra : merci de nous consulter
- Cours particulier : merci de nous consulter

## INTERVENANT

---

### **Nadège LOISON**

Formatrice depuis 5 ans, professionnelle du massage Bien-être depuis 15 ans.

CONTACT

06 17 49 53 20

contact@pzformationmassage.fr

www.pzformationmassage.fr