



# REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*D'après la méthode Ingham*

## FORMATION

### *Généralités*

*C'est une science fondée sur le principe qu'il existe dans les pieds et dans les mains, des zones réflexes correspondant à toutes les glandes, tous les organes et toutes les parties du corps.*

*Par une stimulation de ces points réflexes, nous aidons de façon naturelle à régulariser les fonctions du corps de façon préventive.*

*La réflexologie est le miroir de notre corps. Avec les 7200 terminaisons nerveuses situées dans chaque pied, nous envoyons à notre cerveau les messages nécessaires à notre équilibre de vie.*

### *La réflexologie permet, entre autre, de :*

- *relâcher les tensions et le stress*
- *améliorer la circulation sanguine*
- *favoriser le déblocage des influx nerveux*
- *désintoxiquer le corps*
- *revitaliser l'énergie*
- *rétablir l'équilibre du corps dans sa globalité*

## **Module 1 :**

### **Initiation à la réflexologie**

- *définition de la réflexologie*
- *son historique*
- *ses bienfaits et ses limites*
- *la théorie de zones*
- *les techniques de base*
- *les mouvements de relaxation*
- *le système osseux*
- *le système nerveux*
- *les muscles*

#### **L'objectif de ce stage est double :**

Découvrir des techniques d'automassage pour soulager les maux du quotidien

Apprendre à mener une séance basique de réflexologie pour masser vos proches.

Ce stage s'adresse à toute personne désirant découvrir la réflexologie plantaire et la pratiquer dans un cadre familial.

La réflexologie plantaire peut se pratiquer pour des enfants également.

*La réflexologie c'est aussi être à l'écoute de ce qu'il se passe dans l'instant. Que nous soyons malades ou non, la réflexologie reste une méthode de prévention et de complémentarité à la médecine traditionnelle*

*Prévenir la maladie et non la guérir, c'est se respecter au plus profond de soi.*

*Prendre soin de soi, c'est se donner du temps pour mieux aller vers les autres.*

### Pédagogie :

*Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques.  
Support de cours fourni.*

Durée : *une demi-journée + évaluation le mois suivant la formation*

Pré-requis : *Aucun. Cette formation est à la portée de tout individu et mon enseignement est ouvert à tous.*

### Lieux :

**Cabinet de réflexologie plantaire**

**14bis rue du Fenouil – 34300 AGDE**

[www.reflexologie-agde.com](http://www.reflexologie-agde.com)



**06 38 28 66 36** -



[contact@reflexologie-agde.com](mailto:contact@reflexologie-agde.com)

### Date :

*A définir par téléphone avec l'animatrice de la formation au **06 38 28 66 36***

### Coût :

95 €

***Attention : Cette formation n'est pas certifiante, elle vous permettra d'utiliser la réflexologie plantaire seulement dans le cadre d'une utilisation familiale ou avec des amis.***

# Inscription :

En renvoyant le ou les coupon(s) ci-joint avec un chèque d'arrhes de 45€\*\* à l'ordre :

**Marie-Thérèse MACIA**

\*\_\*\*

## **Stage de réflexologie Module 1 (95€)**

*Nom* : ..... *Prénom* : .....

*Adresse* : .....

.....

*Tél* : ... ..

*Signature*

\*\_\*\*

\*\*En cas de désistement, cette somme sera reportée à une date ultérieure.