

# RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



**DURÉE** 1 JOUR

**TARIF** (particulier) 189€TTC

**Acompte inscription** 59€

**Professionnel** : prise en charge à 100%  
(nous consulter)

Modèles & Matériels  
mis à disposition

**6** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Aucun ·



Durée :  
15 à 60min

Validation

Attestation de formation

La plupart des personnes associe la réflexologie aux pieds, mais celle des mains présente certains avantages. Ainsi s'emploie-t-elle lorsque les facteurs temps et espace interdisent d'agir sur les pieds, mais aussi chez les sujets chatouilleux ou présentant une hypersensibilité plantaire accrue. De même, étant discrète, vous pouvez la pratiquer en public sur vous-même, par exemple en avion, pour remédier au «mal des transports».

La réflexologie est employée comme outil de soin efficace depuis plus de 5000 ans. Dès l'antiquité égyptienne, on pensait que stimuler des zones précises situées sur les mains avait un effet redynamisant sur tout l'organisme.

**Prérequis : tout niveau.**

**Attention : la réflexologie se pratique avec les ongles courts.**

## PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pressions, drainages.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

## OBJECTIFS & EFFETS

- Dynamise l'organisme.
- Harmonise les fonctions vitales.
- Libère le stress et les tensions nerveuses.
- Soulage les tensions du corps.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Apporte détente et relaxation profonde.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Décontracte les muscles.
- Décontraction mentale, évacuation des émotions négatives.

**Remise d'une attestation de formation.**

**Inscription : 04 67 82 91 76**

Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur  
[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)

