



Programme de formation : Réflexologie

Objectifs de la formation

- Acquérir les bases théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise appliquée à la réflexologie plantaire, palmaire, faciale, ainsi qu'aux méridiens
- Apprendre à localiser et stimuler les zones réflexes et les méridiens en lien avec les organes internes selon la MTC.
- Savoir établir un bilan énergétique simple et adapter une séance de réflexologie en fonction du déséquilibre identifié.
- Développer une pratique professionnelle respectueuse, éthique et sécuritaire.

Public concerné

- Professionnels du bien-être (naturopathes, esthéticiennes, praticiens en massages bien-être...).
- Particuliers en reconversion professionnelle.
- Aucun prérequis n'est exigé, mais un intérêt pour la MTC et les techniques manuelles est recommandé.

Durée totale

7 journées non consécutives (9h-12h30 / 13h30-17h)

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques en présentiel.
- Ateliers pratiques sur tables de massage.
- Études de cas, mises en situation.
- Supports de cours écrits et visuels.
- Évaluation continue et attestation de fin de formation.

Contenu pédagogique

Module 1 : Introduction à la MTC

- Principes fondamentaux : Qi, Yin-Yang, Cinq éléments.
- Les organes et leurs fonctions selon la MTC.
- Les cycles
- La réflexologie
- Les contre-indications

Module 2 : Zones réflexes des pieds

- Cartographie des zones réflexes selon la MTC.
- Repérage des zones réflexes

Module 3 : Déontologie

- Positions du praticien et du receveur.
- Déontologie du praticien en réflexologie.
- Responsabilités, limites légales.

Module 4 : Postures et techniques

- Installation, hygiène, précautions.
- Techniques de bases en réflexologie plantaire.

Module 5 : Bilan énergétique

- Détection des déséquilibres.
- Choix des zones à travailler en fonction du bilan.
- Choix du cycle
- Pratique guidée en binôme.

Module 6 : Zones réflexes des mains

- Cartographie des zones réflexes selon la MTC.
- Repérage des zones réflexes
- Installation, hygiène, précautions.

- Techniques de bases en réflexologie palmaire
- Pratique guidée en binôme.

Module 7 : Zones réflexes du visage

- Cartographie des zones réflexes selon la MTC.
- Repérage des zones réflexes
- Installation, hygiène, précautions.
- Techniques de bases en réflexologie faciale
- Pratique guidée en binôme.

Module 8 : Les Méridiens

- Introduction à la théorie des méridiens
- Origines et fondements dans la MTC
- Rôle des méridiens

Les 12 méridiens principaux

- Localisation, fonctions énergétiques, organes associés
- Méridiens Yin : Foie, Cœur, Maître Cœur, Rate/Pancréas, Poumon, Rein
- Méridiens Yang : Vésicule Biliaire, Intestin Grèle, Triple Réchauffeur, Estomac, Gros Intestin, Vessie
- Exercices pratiques : traçage sur le corps, repérage des points principaux.

Merveilleux Vaisseaux et Applications Pratiques

Les 2 Merveilleux Vaisseaux les + utilisés

- Du Mai et Ren Mai (Gouverneur et Conception)
- Localisation générale, fonctions énergétiques
- Exercices pratiques : repérage, stimulation avec pression digitale

Évaluation finale

- Réalisation d'une séance complète évaluée par le formateur.