



RÉFLEXOLOGUE

Techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées
(Contribution ostéopathique à la réflexologie) ®- Méthode Elisabeth Breton



Réflexologie plantaire et palmaire

Formation en présentiel

Durée

40 jours, 300 heures (théorie et pratique)
(10 sessions de 4 jours par mois)

Horaires

De 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

Dates

- 1^{ère} session : 18, 19, 20 et 21 janvier 2024
- 2^{ème} session : 15, 16, 17 et 18 février 2024
- 3^{ème} session : 14, 15, 16 et 17 mars 2024
- 4^{ème} session : 4, 5, 6 et 7 avril 2024
- 5^{ème} session : 13, 14, 15 et 16 mai 2024
- 6^{ème} session : 13, 14, 15 et 16 juin 2024
- 7^{ème} session : 08, 09, 10 et 11 juillet 2024
- 8^{ème} session : 14, 15, 16 et 17 septembre 2024
- 9^{ème} session : 17, 18, 19 et 20 octobre 2024
- 10^{ème} session : 13, 14, 15 et 16 novembre 2024

Tarif

- 3750€ Financement personnel (échancier possible)
- 4500€ Possibilité de prise en charge (OPCO, PE...)
(TVA non applicable, article 293B du CGI)

Intervenants

Alexandra Lemerrier, Formatrice RS, Relaxologue-Réflexologue RNCP (issue du Centre Elisabeth Breton)

Dr Joakim Valéro, spécialiste en gestion du stress

Lieu de la formation

« Centre MA Thérapie Complémentaire, Prévention, Formation »
36 rue Vauban, 57100 Thionville

Pré-requis

- Lettre de motivation et CV
- Certificat médical indiquant l'absence de contre-indications.

Public

Professionnels de la santé et du bien-être.

Toute personne intéressée par l'accompagnement de la personne dans le domaine de la prévention et la gestion du stress.

Note : La formation de réflexologue selon les techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées, n'est pas adaptée aux personnes ayant un handicap majeur (auditif, visuel, moteur et/ou mental).

Inscription

Une convention ou un contrat de formation professionnelle sera établi entre le futur apprenant et le centre L.A. formation.

Adresse de correspondance (siège social)

Centre L.A. Formation
Alexandra LEMERCIER
20 rue des Lilas, Le Konacker
57700 Hayange

Version 16/05/2023



OBJECTIFS de la formation

1. Elaborer un programme d'accompagnement réflexologique personnalisé. Appliquer et maîtriser les techniques réflexes de relaxation.
2. Concevoir et appliquer un protocole de stimulation réflexes dans le cadre de la gestion du stress et troubles associés. Maîtriser les techniques réflexes de stimulation.
3. Développer et promouvoir l'activité professionnelle de Réflexologue.

Nos engagements pour l'accueil de stagiaires en situation de handicap :

Le Centre L.A. Formation s'engage à prendre toutes les mesures nécessaires à l'accueil des apprenants en situation de handicap dans ses formations. Afin de déterminer ensemble les besoins spécifiques d'adaptation sur le plan pédagogique, matériel ou organisationnel, permettant de garantir le bon déroulement du parcours pédagogique, contactez notre référent handicap : Alexandra Lemercier.

Médiation :

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, nous proposons un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM-MEDIATION DE LA CONSOMMATION. En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site :

<https://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond.



1^{ère} session Relaxation réflexe plantaire 4 jours

1^{ÈRE} JOURNÉE 18 janvier 2024

- Test de positionnement
- Mécanisme du stress
- Système nerveux central et système neuro-végétatif
- Sensibilisation à l'anatomie plantaire (les os du pied)
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

2^{ÈME} JOURNÉE 19 janvier 2024

- Sensibilisation à l'anatomie plantaire (les muscles du pied)
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

3^{ÈME} JOURNÉE 20 janvier 2024

- Sensibilisation à la physiologie du pied (les vaisseaux)
- Stress et Troubles fonctionnels
- Les échelles d'évaluation du stress
- Exercices pratiques

4^{ÈME} JOURNÉE 21 janvier 2024

- Indications et Contre-indications
- Protocole de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis de la 1^{ère} session.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, utilisation de logiciels, vidéo projection.



2^{ème} session Relaxation réflexe plantaire 4 jours

5^{ÈME} JOURNÉE 15 février 2024

- Test de positionnement
- Système nerveux cutané de la peau
- Récepteurs de la peau
- Sensibilisation du praticien au toucher
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

6^{ÈME} JOURNÉE 16 février 2024

- Fonctionnement des systèmes du corps
- Les réflexes du corps
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

7^{ÈME} JOURNÉE 17 février 2024

- Protocoles de relaxation réflexe plantaire (*tension nerveuse, anxiété, burn-out...*)
- Prise en charge de sujets sensibles : *enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...*
- Exercices pratiques

8^{ÈME} JOURNÉE 18 février 2024

- Révision anatomie et physiologie plantaire
- Protocole de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis de la 2^{ème} session.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, utilisation de logiciels, vidéo projection.



3^{ème} session

Techniques Réflexes de stimulation plantaire 4 jours

9^{ème} JOURNEE 14 mars 2024

- **Evaluation de la 1^{ère} compétence du Référentiel**
- Test de positionnement
- Référentiel d'activités de réflexologue
- Présentation des Techniques réflexes de stimulation plantaire
- Cartographie des zones réflexes plantaire
- Technique Réflexe périostée et son principe actif
- Exercices pratiques

10^{ème} JOURNEE 15 mars 2024

- Les zones réflexes de la colonne vertébrale
- Projection et repérage des zones réflexes de la colonne vertébrale
- Techniques réflexes périostées et bord médial du pied
- Exercices pratiques

11^{ème} JOURNEE 16 mars 2024

- Les zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs
- Projection et repérage des zones réflexes membres supérieurs et inférieurs sur le pied
- Techniques réflexes périostées et bord latérale du pied
- Exercices pratiques

12^{ème} JOURNEE 17 mars 2024

- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la colonne vertébrale et membres supérieurs et inférieurs)
- Evaluation des acquis de la 3^{ème} session.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

Evaluation de la 1^{ère} compétence du référentiel (BLOC 1) :

Elaborer un programme d'accompagnement réflexologique personnalisé.
Appliquer et maîtriser les techniques réflexes de relaxation.



4^{ème} session

Stress et troubles fonctionnels 4 jours

13^{ème} JOURNEE 04 avril 2024

- Test de positionnement
- Cartographie des zones réflexes plantaire
- Etude des zones réflexes plantaires
- Technique Réflexe conjonctive et son principe
- Exercices pratiques

14^{ème} JOURNEE 05 avril 2024

- Technique Réflexe viscéro-cutanée et son principe actif
- Protocole : tension nerveuse, surmenage
- Projection et repérage des zones réflexes de la voute plantaire
- Exercices pratiques

15^{ème} JOURNEE 06 avril 2024

- Stress et troubles fonctionnels
- Protocole : risque d'exposition au burnout
- Protocole : anxiété
- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)

16^{ème} JOURNEE 07 avril 2024

- Indications et Contre-indications
 - Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)
 - Evaluation des acquis de la 4^{ème} session.
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



5^{ème} session

Stress et troubles fonctionnels 4 jours

17^{ème} JOURNEE

13 mai 2024

- Test de positionnement
- Etude des zones réflexes plantaires
- Stress et troubles fonctionnels
- Techniques Réflexes de stimulation plantaire
- Exercices pratiques

18^{ème} JOURNEE

14 mai 2024

- Technique Réflexe viscéro-cutanée et son principe actif
- Protocole : fatigue
- Projection et repérage des zones réflexes de la voute plantaire
- Exercices pratiques

19^{ème} JOURNEE

15 mai 2024

- Protocole : perturbation de la qualité du sommeil
- Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)

20^{ème} JOURNEE

16 mai 2024

- Indications et Contre-indications
 - Exercices pratiques : Protocole de stimulation réflexe plantaire (travail sur les zones réflexes de la voute plantaire)
 - Evaluation des acquis de la 5^{ème} session.
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



6^{ème} session

Stress et troubles
fonctionnels
4 jours

21^{ÈME} JOURNÉE
13 juin 2024

- Test de positionnement
- Stress et douleur
- Protocole : tension musculaire du dos due au stress
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

22^{ÈME} JOURNÉE
14 juin 2024

- Stress et troubles fonctionnels
- Protocole : douleur pelvipérinéale
- Exercice pratique : protocoles de stimulation réflexe plantaire

23^{ÈME} JOURNÉE
15 juin 2024

- Protocole : maux de tête dus au stress
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

24^{ÈME} JOURNÉE
16 juin 2024

- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire
 - Evaluation des acquis de la 6^{ème} session
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



7^{ème} session

Stress et troubles fonctionnels 4 jours

25^{ÈME} JOURNÉE 08 juillet 2024

- Test de positionnement
- Stress et troubles fonctionnels
- Etude sur les troubles fonctionnels intestinaux
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

26^{ÈME} JOURNÉE 09 juillet 2024

- Protocole : inconfort intestinal
- Exercice pratique : protocoles de stimulation réflexe plantaire

27^{ÈME} JOURNÉE 10 juillet 2024

- Protocoles spécifiques (pour des personnes fragiles et/ou fragilisées)
- Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire

28^{ÈME} JOURNÉE 11 juillet 2024

- Enseignement des gestes d'autostimulation réflexe plantaire
 - Exercices pratiques : Protocoles de stimulation réflexe plantaire
 - Evaluation des acquis de la 7^{ème} session
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



8^{ème} session

Techniques Réflexes de relaxation palmaire 4 jours

29^{ÈME} JOURNÉE 14 septembre 2024

- **Evaluation de la 2^{ème} compétence du Référentiel**
- Test de positionnement
- Base anatomie du corps (membres supérieurs, mains)
- Système nerveux central et l'appareil locomoteur
- Techniques réflexes de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

30^{ÈME} JOURNÉE 15 septembre 2024

- Base physiologie du corps (membres supérieurs, mains)
- Système nerveux cutané et récepteurs de la peau
- Exercices pratiques : protocole de relaxation réflexe palmaire

31^{ÈME} JOURNÉE 16 septembre 2024

- Protocoles spécifiques (pour des personnes fragiles et/ou fragilisées)
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques : protocole de relaxation réflexe palmaire

32^{ÈME} JOURNÉE 17 septembre 2024

- Exercices pratiques : protocole de relaxation réflexes palmaire
 - Evaluation des acquis de la 8^{ème} session
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

Evaluation de la 2^{ème} compétence (BLOC 2) :

Concevoir et appliquer un protocole de stimulation réflexes dans le cadre de la gestion du stress et troubles associés. Maitriser les techniques réflexes de stimulation.



9^{ème} session

**Techniques Réflexes
de stimulation
palmaire
4 jours**

33^{ÈME} JOURNÉE
17 octobre 2024

- Test de positionnement
- Cartographie des zones réflexes palmaire
- Repérage des zones réflexes palmaire
- Techniques de relaxation et de stimulation réflexe palmaire
- Exercices pratiques

34^{ÈME} JOURNÉE
18 octobre 2024

- Etudes des zones réflexes palmaire
- Techniques de stimulation réflexe palmaire
- Exercices pratiques : protocole de stimulation réflexe palmaire

35^{ÈME} JOURNÉE
19 octobre 2024

- Protocole : tension nerveuse
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques : protocole de stimulation réflexe palmaire

36^{ÈME} JOURNÉE
20 octobre 2024

- Enseignements des gestes d'autostimulation réflexe palmaire
 - Exercices pratiques : protocole de stimulation réflexe palmaire
 - Evaluation des acquis de la 9^{ème} session
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



10^{ème} session

Projet professionnel
4 jours

37^{ème} JOURNEE
13 novembre 2024

- Installation et création de son entreprise/activité
- Statut juridique et régime fiscal
- **Evaluation de la 3^{ème} compétence du Référentiel** : Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

38^{ème} JOURNEE
14 novembre 2024

- Développer une stratégie de communication, définir sa prestation de service et savoir la mettre en valeur
- Assurer le développement et la pérennité de son entreprise/activité
- Savoir présenter son activité professionnelle (vocabulaire adaptée, posture éthique, tenue professionnelle...)
- **Evaluation de la 3^{ème} compétence du Référentiel** : Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

39^{ème} JOURNEE
15 novembre 2024

- Plan d'actions pour développer des partenariats et des collaborations constructives pour le développement de son activité professionnelle
- **Evaluation de la 3^{ème} compétence du Référentiel** : Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

40^{ème} JOURNEE
16 novembre 2024

- Mise en place d'une veille légale et réglementaire et son exploitation. Mise en place d'une démarche d'amélioration continue.
- **Evaluation de la 3^{ème} compétence du Référentiel** : Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

Evaluation de la 3^{ème} compétence (BLOC 3) :

Développer et promouvoir l'activité professionnelle de réflexologue.



Evaluation et certification

- L'évaluation se déroule tout au long de la formation (tests de positionnement et tests d'acquis par session). Délivrance des attestations par session.
- Validation des grilles (les trois blocs de compétences selon le référentiel). Délivrance des attestations par blocs de compétence.
- A l'issue de la formation, l'apprenant peut soumettre sa candidature pour la certification devant le jury. Le jury prend en compte le dossier de candidature (décrivant le parcours professionnel du candidat). Le jury évalue les capacités et les compétences professionnelles acquises par le candidat et valide sa Certification de Réflexologue. (*Ce certificat n'est pas référencé au RNCP*).

Le jury

Délibération du jury

Le jury se réunit à la fin de chaque session de certification. Les membres du jury ont à leur disposition la fiche d'évaluation de chaque candidat. La réunion du jury donne lieu à une délibération qui est obligatoirement suivie par un procès-verbal.

Etablissement du procès-verbal de délibération du jury

Le procès-verbal de délibération concerne tous les candidats soumis à l'examen du jury et ne peut être limité aux seuls candidats ayant obtenu la certification. Le jury procède donc à l'établissement de la liste de tous les candidats reçus ou non à la certification.

Proclamation des résultats

La proclamation des résultats définitifs intervient si possible dès l'établissement du procès-verbal à la fin de la délibération du jury.

Délivrance du parchemin

Le Centre L.A. Formation délivre les certificats de l'école selon la délibération du jury et à partir des procès-verbaux transmis par son président.

Voies de recours

L'organe de recours est la direction du Centre L.A. Formation.

Motif du recours

Seule la violation de règles d'organisation ou de procédures peut être invoquée à l'encontre des décisions relatives à la délivrance du titre. Le recours doit mentionner clairement l'objet de la contestation. Il est remis au Directeur du Centre L.A. Formation contre accusé de réception.

Délai de recours

Le recours doit être déposé dans les 30 jours qui suivent la notification de la décision et adressé à la direction du Centre L.A. Formation.

Ressource bibliographique

- Réflexologie et troubles fonctionnels, Elisabeth Breton, Dr Joakim Valéro, Editions Dunod , 2022.
<https://www.dunod.com/sciences-humaines-et-sociales/reflexologie-et-troubles-fonctionnels-prise-en-charge-et-gestion-du-stress>
- Le stress, ça vous parle ?, Elisabeth Breton, Dr Joakim Valéro, Editions Vie, 2021.
<https://www.morebooks.shop/shop-ui/shop/product/978-613-9-59091-9>



CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Objet

L'organisme de formation s'engage à organiser l'action de formation intitulée dans le programme ci-joint de **Réflexologue**.

Pré-requis

CV et lettre de motivation. Le candidat peut demander si besoin un entretien avec le responsable de l'école.

Organisation de l'action de formation

- La formation a lieu de 9h à 12h30 et de 14h00 à 18h00.
- La durée de la formation est de 40 jours, 300heures (en présentiel, théorique et pratique)
- A l'issue de chaque module, une attestation de présence est délivrée à l'apprenant.

Conditions générales de la formation dispensée

Elle est organisée pour un groupe de 10 personnes maximum.

Lieux de formation

La formation se déroule au « *Centre MA Thérapie Complémentaire, Prévention, Formation* », 36 rue Vauban, 57100 Thionville.

Inscription & Dispositions financières

Toute inscription sera effective lorsque l'école sera en possession de tous les documents demandés.

En cas de prise en charge, l'inscription n'est effective qu'après le retour de la convention signée par l'organisme. Cette convention doit être transmise au centre de formation **au minimum 2 mois avant le début de la formation**. Au-delà de ce délai, la réservation du candidat sera annulée. En effet, le Centre de formation ne pourra s'engager à traiter dans les temps un dossier envoyé trop tardivement. Néanmoins, celui-ci pourra s'inscrire à la formation au titre d'un financement personnel.

Le prix de l'action de formation inclut :

- Frais d'inscription et supports pédagogiques
- Participation au passage de la certification devant le jury

Modalités de paiement :

Le candidat (apprenant) a le choix suivant :

- de bénéficier d'une **demande de prise en charge** pour laquelle un **devis** lui sera transmis afin d'entreprendre la démarche auprès de son organisme de prise en charge. Tarif de la formation avec une prise en charge est de **4500€**,
- ou de **financer à titre personnel** la formation. Dans le cas d'un financement personnel, un contrat et un échéancier lui seront proposés. Le prix de l'action de la formation (financement personnel) est fixé à **3750€**.

Les modalités de paiement de la somme incombant à l'apprenant sont les suivantes :

Après un délai de rétractation mentionné dans le contrat, le candidat (apprenant) effectue un premier versement – un acompte (chèque de réservation, à l'ordre d'Alexandra Lemerrier) d'un montant de 250€ (deux cent cinquante euros).

Cette somme ne peut être supérieure à 30% du montant total de la formation. Un reçu de règlement sera délivré.

Le solde de 3500€ sera à régler à la charge de l'apprenant, selon un échéancier établi (**annexe du contrat**).

Possibilité de régler en plusieurs fois.

Délai de rétractation

Toute annulation **30 jours avant** la formation donnera lieu à un remboursement intégral de l'acompte.

Toute annulation survenant **moins de 30 jours** avant la formation ne donnera lieu à aucun remboursement de l'acompte.

A compter de la date de signature du présent contrat, le candidat (apprenant) a un délai de 10 jours pour se rétracter. Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du candidat.

Interruption de la formation

Toute formation commencée est due à l'exception d'un cas de force majeure dûment reconnue. Le Centre de formation conservera dans ce cas-là 50% du solde restant, à titre de dédommagement.

Si l'apprenant est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue et sur justificatif, le contrat de formation est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat (seules les heures de présences effectuées ou le forfait journalier seront dus).

Absence à une session ou un module

Toute absence à un des modules devra être signalée par mail ou courrier accompagné d'un justificatif. Il sera donc proposé à l'apprenant de rattraper ce module lors d'une prochaine formation.

Médiation

Conformément aux articles L.616-1 et R.616-1 du code de la consommation, nous proposons un dispositif de médiation de la consommation. L'entité de médiation retenue est : CNPM-MEDIATION DE LA CONSOMMATION. En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur son site : <https://cnpm-mediation-consommation.eu> ou par voie postale en écrivant à CNPM - MEDIATION - CONSOMMATION - 27 avenue de la libération - 42400 Saint-Chamond.



Cas de différend

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le **tribunal de Grande Instance de Thionville** sera seul compétent pour régler le litige.

Bulletin d'inscription

RÉFLEXOLOGUE
TECHNIQUES REFLEXES CONJONCTIVES, PERIOSTEEES ET VISCERO-CUTANEEES (CONTRIBUTION OSTEOPATHIQUE A LA REFLEXOLOGIE)[®]-
METHODE ELISABETH BRETON

Retourner ce bulletin à :

Alexandra Lemercier
20 rue des Lilas, Le Konacker
57700 HAYANGE

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tel : _____ Portable : _____

Email : _____

Profession : _____

Date de naissance : _____

Je m'inscris à la formation de « RÉFLEXOLOGUE »

Du 18 janvier 2024 au 16 novembre 2024

40 jours, 300heures (10 sessions)

De 09h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

Lieu de la formation : « Centre MA Thérapie Complémentaire, Prévention et Formation », 36 rue Vauban, 57100 Thionville.

TARIF de la formation (Cochez le mode de financement)

Financement avec une demande de prise en charge (PE, OPCO...) : OUI NON

➤ **4500€** (Demande de devis)

Financement personnel :

➤ **3750€**

Je verse un chèque de réservation de 250€ (chèque à l'ordre d'Alexandra Lemercier)

Le solde de 3500€ sera à régler lors de la formation.

Possibilité de régler en plusieurs fois, cochez la formule choisie :

deux versements

cinq versements

sept versements

dix versements

Dès la réception de votre bulletin d'inscription, avec le chèque de réservation, vous recevrez la confirmation de votre inscription.

Date

Signature

(Précédée de la mention « lu et approuvé »)