



# RÉFLEXOLOGUE

Techniques réflexes de relaxation et de stimulation

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

**32 jours (10 sessions), 256 heures (théorie et pratique)**

## Formation en présentiel

### Dates :

1<sup>ère</sup> session : 21, 22, 23, 24 janvier 2027

2<sup>ème</sup> session : 18, 19, 20 février 2027

3<sup>ème</sup> session : 18, 19, 20 mars 2027

4<sup>ème</sup> session : 15, 16, 17, 18 avril 2027

5<sup>ème</sup> session : 13, 14, 15 mai 2027

6<sup>ème</sup> session : 24, 25, 26 juin 2027

7<sup>ème</sup> session : 8, 9, 10 juillet 2027

8<sup>ème</sup> session : 2, 3, 4 septembre 2027

9<sup>ème</sup> session : 1er, 2, 3 octobre 2027

10<sup>ème</sup> session : 12, 13, 14 novembre 2027

### Horaires

De 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h

### Tarif

- 3200€ – financement personnel (échancier possible)
- 3584€ – avec prise en charge (demande de devis)

(TVA non applicable, article 293B du CGI)

### Pré-requis

- Lettre de motivation et CV
- Certificat médical indiquant l'absence de contre-indications (voir la liste sur le site).

### 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 BNPSI SAS, 215, Bd Burdeau - 69400 Villefranche Sur Saône

### Adresse de correspondance

Alexandra Lemercier  
20 rue des Lilas  
57700 Hayange

## Intervenants

- ✓ Alexandra Lemercier, Formatrice RS, Relaxologue, Réflexologue RNCP - issue du Centre Elisabeth Breton, (intervenant dans le cadre d'un portage indépendant auprès de l'organisme de formation BNPSI SAS)
- ✓ Elisabeth Breton, Formatrice Expert, Relaxologue, Réflexologue RNCP (niveau 6)

## Lieu de la formation

Centre Ma Thérapie Complémentaire  
6 rue du maréchal Joffre, 3<sup>ème</sup> étage  
57100 Thionville

Version 07/06/2026



**Formation de réflexologue selon la Norme AFNOR/S99R PRESTATIONS DE SERVICE DU REFLEXOLOGUE et en collaboration avec le Centre de formation Elisabeth Breton.**

**OBJECTIFS de la formation : Acquérir les 3 blocs de compétence selon le Référentiel métier**

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

**Nos engagements pour l'accueil des apprenants en situation de handicap :**

La formatrice Alexandra Lemerrier 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 référente handicap : Mme Alexandra Lemerrier, au tél : 07 69 14 06 14.

**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 : Médiation Consommation Développement/MED CONSO DEV.

En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur leur site : <https://www.medconsodev.eu> ou par voie postale en écrivant à : Médiation Consommation Développement/MED CONSO DEV, Centre d'Affaires Stéphanois SAS, Immeuble l'Horizon – Esplanade de France, 3 rue J. Constant Milleret, 42000 Saint Etienne.

**MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

*Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, utilisation de logiciels, vidéo projection, livres, posters, plateforme pédagogique.*

Elisabeth Breton est auteure de livres sur la « *Réflexologie pour la forme et le bien-être* », « *Réflexologie, un vrai remède au stress* », « *Réflexologie Faciale et Crânienne* », « *Le stress, ça vous parle ? Comprendre son histoire et ses mécanismes* » aux Éditions Vie et « *Réflexologie et Troubles fonctionnels* » Edition DUNOD.



## PROGRAMME

### **SESSION 1 – RELAXATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4jours, 32 heures)**

#### **Jour 1–21 janvier 2027**

- Test de positionnement
- Référentiel métier de réflexologue
- Mécanisme du stress
- Sensibilisation à l'anatomie plantaire (les os et les muscles du pied)
- Techniques de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

#### **Jour 2–22 janvier 2027**

- Système nerveux central et système neuro-végétatif
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Protocoles de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques

#### **Jour 3–23 janvier 2027**

- Le toucher réflexe et la peau
- Stress et Troubles fonctionnels
- Les échelles d'évaluation du stress
- Exercices pratiques

#### **Jour 4–24 janvier 2027**

- Indications et Contre-indications
- Protocole de relaxation réflexe plantaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

### **SESSION2 – RELAXATION RÉFLEXE PALMAIRE (3 jours, 24 heures)**

#### **Jour5–18 février 2027**

- Test de positionnement
- Gestion du stress par la relaxation réflexe palmaire
- Système nerveux central et l'appareil locomoteur
- Base anatomie et physiologie du corps (membres supérieurs, mains)
- Techniques réflexes de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

#### **Jour6–19 février 2027**

- Stress et tension musculosquelettique
- Prise en charge de sujets sensibles : enfant, femme enceinte, personne âgée, personne malade, ...
- Indications et Contre-indications
- Techniques réflexes de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

#### **Jour7–20 février 2027**

- Protocole de relaxation réflexe palmaire
- Exercices pratiques
- Évaluation des acquis

### **SESSION 3 – RELAXATION RÉFLEXE FACIALE (3 jours, 24 heures)**

#### **Jour 8 -18 mars 2027**

- Test de positionnement
- Base anatomie et physiologie du corps (tête)
- Circuits de vigilance et de récompense
- Techniques réflexes de relaxation faciale et crânienne
- Exercices pratiques

#### **Jour –19 mars 2027**

- Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- L'impact du stress sur les correspondances musculosquelettiques (os, sutures, articulations, fascias...)
- Protocole de relaxation réflexe faciale et crânienne
- Indications et Contre-indications



- Exercices pratiques

#### **Jour 10-20 mars 2027**

- Points antistress de la tête
- Exercices pratiques
- Évaluation des acquis

#### **EVALUATION DE LA PREMIÈRE COMPÉTENCE (BLOC 1)**

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

#### **SESSION 4 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (4 jours, 32 heures)**

##### **Jour 11-15 avril 2027**

- Test de positionnement
- Présentation de la norme AFNOR NF S99-807 « Prestation de service du Réflexologue »
- Révision des techniques réflexes de relaxation plantaire
- Exercices pratiques

##### **Jour 12 –16 avril 2027**

- Référentiel métier de réflexologue
- Présentation des Techniques réflexes de stimulation plantaire
- Cartographie des zones réflexes plantaire
- Technique Réflexe périostée et son principe actif
- Exercices pratiques

##### **Jour 13– 17 avril 2027**

- 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

##### **Jour 14 – 18 avril 2027**

- 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
- Evaluation des acquis

#### **SESSION 5 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)**

##### **Jour 15–13 mai 2027**

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

##### **Jour 16–14 mai 2027**

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

##### **Jour 17–15 mai 2027**

- Stress et troubles fonctionnels
- Protocole : risque d'exposition au burnout, échelle BMS
- Protocole : anxiété, échelle STAI
- Indications et Contre-indications
- Exercices pratiques



- Evaluation des acquis

### **SESSION 6 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)**

#### **Jour 18–24 juin 2027**

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

#### **Jour 19–25 juin 2027**

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

#### **Jour 20–26 juin 2027**

- Protocole : perturbation de la qualité du sommeil
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

### **SESSION 7 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)**

#### **Jour 21–8 juillet 2027**

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

#### **Jour 22–9 juillet 2027**

- Stress et troubles fonctionnels
- Protocole : douleur pelvipérinéale
- Exercice pratique

#### **Jour 23–10 juillet 2027**

- Protocole : maux de tête dus au stress
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

### **SESSION 8 – STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE (3 jours, 24 heures)**

#### **Jour 24 –2 septembre 2027**

- Test de positionnement
- Stress et troubles fonctionnels
- Etude sur les troubles fonctionnels intestinaux
- Exercices pratiques

#### **Jour 25–3 septembre 2027**

- Protocole : inconfort intestinal
- Exercice pratique

#### **Jour 26– 4 septembre 2027**

- Protocoles spécifiques (pour des personnes fragiles et/ou fragilisées)
- Enseignement des gestes d'autostimulation réflexe plantaire
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

### **SESSION 9 – STIMULATION RÉFLEXE PALMAIRE (3 jours, 24 heures)**

#### **Jour 27–1<sup>er</sup> octobre 2027**

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

#### **Jour 28–2 octobre 2027**

- Etudes des zones réflexes palmaires



- Techniques réflexes de stimulation palmaire
- Protocole : tension nerveuse
- Exercices pratiques

**Jour 29–3 octobre 2027**

- Enseignements des gestes d'autostimulation réflexe palmaire
- Indications et Contre-indications
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis

**EVALUATION DE LA DEUXIÈME COMPÉTENCE (BLOC 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.

**SESSION 10 – PROJET PROFESSIONNEL (3 jours, 24 heures)**

**Jour 30–12 novembre 2027**

- Installation et création de son entreprise/activité
- Statut juridique et régime fiscal
- Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

**Jour 31–13 novembre 2027**

- 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...)
- Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

**Jour 32–14 novembre 2027**

- Plan d'actions pour développer des partenariats et des collaborations constructives pour le développement de son activité professionnelle
- Mise en place d'une veille légale et réglementaire et son exploitation. Mise en place d'une démarche d'amélioration continue.
- Présentation du projet professionnel-plan d'actions du candidat (30 minutes x par candidat)

**EVALUATION DE LA TROISIÈME COMPÉTENCE (BLOC 3)**

Développer et promouvoir l'activité professionnelle de réflexologue.



\*\*\*

### **Modalités d'évaluation**

- L'évaluation se déroule tout au long de la formation (test de positionnement et test d'évaluation des acquis par session).
- Délivrance des attestations par session.
- Validation des blocs de compétences selon le référentiel métier.
- Délivrance des attestations par blocs de compétence.
- Délivrance de l'Attestation de Réflexologue.

### **Les trois compétences**

1. Elaborer un programme d'actions d'accompagnement réflexologique personnalisé
2. Mettre en œuvre des protocoles de relaxation et/ou de stimulation réflexes.
3. Gérer, développer et promouvoir l'activité professionnelle de réflexologue.

### **Note :**

A l'issue de la formation, l'apprenant peut soumettre sa candidature pour la certification devant le jury du Centre de formation Elisabeth Breton. 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 à ce jour au RNCP).*



## **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 durée de la formation est de 32 jours, 256 heures (en présentiel, théorique et pratique)

- La formation a lieu de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h.

- A l'issue de chaque module, une attestation de présence est délivrée à l'apprenant.

- Elle est organisée pour un groupe de 6 personnes maximum.

### **Lieux de formation**

La formation se déroule au 6 rue du Maréchal Joffre, 57100 Thionville

### **Inscription & Dispositions financières**

Toute inscription sera effective lorsque la formatrice 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 à la formatrice **au minimum 2 mois avant le début de la formation**. Au-delà de ce délai, la réservation du candidat sera annulée. En effet, la formatrice 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

- Livre sur la réflexologie

- 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 **3584€**.
- 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 **3200€**.

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 200€ (deux cents euros).

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

Le solde de 3000€ (trois mille euros) 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. La formatrice Alexandra Lemerrier 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 : Médiation Consommation Développement/MED CONSO DEV.

En cas de litige, vous pouvez déposer votre réclamation sur leur site : <https://www.medconsodev.eu> ou par voie postale en écrivant à : Médiation Consommation Développement/MED CONSO DEV, Centre d'Affaires Stéphanois SAS, Immeuble l'Horizon – Esplanade de France, 3 rue J. Constant Milleret, 42000 Saint Etienne.

### **Cas de différend**

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Villefranche sur Saône sera seul compétent pour régler le litige.



## Bulletin d'inscription à la formation de

### **RÉFLEXOLOGUE**

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

#### Retournez ce bulletin à :

Alexandra Lemercier  
20 rue des Lilas  
57700 Hayange

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

#### **Je m'inscris à la formation de « RÉFLEXOLOGUE »**

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

**Du 21 janvier 2027 au 14 novembre 2027  
(10 sessions)**

**32 jours, 256 heures**

De 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h

**Lieu de la formation : 6 rue du Maréchal Joffre, 57100 Thionville**

Cochez le mode de financement :

➤ **3584€ - Demande de devis pour une prise en charge** :  OUI  NON

➤ **3200€ - Financement personnel**

Je verse un acompte de 200€ (deux cents euros)

Par chèque à l'ordre d'Alexandra Lemercier

Par virement IBAN FR76 1610 6006 4296 0079 5361 210 / BIC AGRIFRPP861

Le solde de 3000€ sera à régler lors de la formation.

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

trois versements

six 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 »)*