

---

13 RUE J.J Rousseau  
30100 Alès  
Tel : 0950532387  
Numéro de Siret : 51531162900015  
Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'état  
Organisme non assujetti à la TVA

6  
stagiaires  
max/  
session

## Programme détaillé de formation :

### Réflexologie plantaire (durée : 2 jours soit 14heures)

**Public concerné :** Esthéticiens(nes), de coiffeurs(ses), de personnes ayant un projet de création d'entreprise dans le massage Bien-être ou en situation d'activité professionnelle en relation avec le domaine de l'esthétique.

**Pré-requis :** Etre majeur (ou autorisation parentale pour les mineurs de plus de 16 ans), maîtriser l'expression orale et écrite.

#### **Moyens pédagogiques :**

Livret pédagogique remis en début de formation et matériel nécessaire à la pratique de cette formation, test de connaissances, grille d'évaluation. Attestation remise en fin de formation.

**Objectifs pédagogiques :** Connaître les notions théoriques du massage des pieds.  
Maîtriser les indications et contres indications du massage.  
Adapter la pression, la régularité et les points adaptés pour soulager certains maux.  
Adapter la posturologie du client et du praticien.

**Formatrice :** UNICA Sabrina, CAP esthétique cosmétique vente conseil, esthéticienne, cheffe d'entreprise, formations massages, praticienne expérimentée

#### **Formation en présentielle**

#### **JOUR 1 :**

Matin (9H00-12H00) :

---

13 RUE J.J Rousseau

30100 Alès

Tel : 0950532387

Numéro de Siret : 51531162900015

Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement

ne vaut pas agrément de l'état

Organisme non assujetti à la TVA

**- Théorie et Pratique :**

\*Présentation de la réflexologie, l'historique du massage des pieds.

\* Squelette du pied et ses différents muscles.

\* Les points de d'acupressions.

\* Indications et contre-indications.

\*Les différentes manœuvres : toutes les manœuvres du massage ainsi que la posturologie.

\* Test de connaissances sur la partie théorique

Après-midi (13H00-17H00) :

\*Démonstration par la formatrice du massage.

- **Pratique en binôme** : Pratiquer l'ensemble des manœuvres vu le matin en théorie pour permettre au stagiaire de ressentir les différents courants ainsi que les différentes techniques dans sa globalité.

**JOUR 2 :**

Matin (9H00-12H00) :

- **Pratique en binôme** : Révision et Pratique de l'ensemble des manœuvres vu la veille pour permettre au stagiaire de ressentir les différents courants ainsi que les différentes techniques dans son intégralité.

Après-midi (13H00-17H00) :

**Mise en situation professionnelle** : Accueil, demande de besoins, déroulement de la prestation...

- **Grille d'évaluation et remise d'une attestation de formation.**