

# RÉFLEXOLOGIE VERTÉBRALE et ABDOMINALE

Édition 2024

## Objectif :

## Pratiquer professionnellement La Réflexologie Vertébrale et Abdominale

Technique à but non thérapeutique mais dont les effets peuvent être thérapeutiques.

Cette formation vous apporte le savoir-faire et les outils nécessaires à la pratique de la Réflexologie Vertébrale et Abdominale s'inscrivant ou non dans une activité en cours ou un projet de développement d'une activité professionnelle en massage bien-être ou complémentaire au massage bien-être.

## Description de la technique de la Réflexologie Vertébrale et Abdominale :

La Réflexologie Vertébrale et Abdominale se pratique sur une table, sur une personne en sous-vêtements, et elle est réalisée avec une huile végétale.

C'est une technique d'1 heure 15.

La réflexologie vertébrale et abdominale est une technique de bien-être qui consiste à travailler des zones et des points réflexes situés sur le dos puis sur la zone abdominale, souvent dans le but de soulager le stress, la tension musculaire et de favoriser la relaxation.

Elle est basée sur le concept de réflexologie et de correspondance des zones et points réflexe à certaines parties du corps.

En stimulant ces zones, on peut favoriser un mieux-être général.

Cette technique allie des gestes de massage, des frictions et stimulations de points énergétiques.

La technique débute par une relaxation des zones dorsale, thoracique et scapulaire afin de favoriser une meilleure respiration et le dégagement de la cage thoracique. Cela a pour effet de détendre les zones dorsales et abdominales pour permettre le travail en profondeur sur les zones réflexes.

Elle se termine par une relance du Qi (énergie) par les pieds.

- ✓ Améliore la respiration
- ✓ Favorise un nettoyage interne du système digestif
- ✓ Facilite le transit intestinal
- ✓ Stimule l'intégralité de l'organisme
- ✓ Favorise la relaxation profonde et aide à soulager le stress et l'anxiété
- ✓ Apaise l'esprit et calme le mental par son travail sur le système nerveux
- ✓ Soulage les tensions musculaires à l'origine de douleurs dorsales et corporelles
- ✓ vise à optimiser la circulation sanguine en stimulant les zones et points réflexes du dos
- ✓ Favorise le bien-être général en équilibrant l'énergie du corps
- ✓ Participe à l'amélioration de la qualité du sommeil

## Compétences visées :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réaliser l'intégralité du protocole de la technique enseignée en 1 heure 15 auprès de sa clientèle dès la fin de la formation
- Respecter les indications et contre-indications relatives à la technique enseignée en prenant en compte les préférences et particularités des clients
- Être initié aux principes de médecine chinoise et d'énergétique, à l'anatomie vertébrale, à l'anatomie approfondie de l'appareil respiratoire, digestif, de la zone thoracique et abdominale, à la réflexologie et comprendre la logique

de la Réflexologie Vertébrale et Abdominale et tout ce qu'elle implique et nécessite comme savoir-être et savoir-faire vis-à-vis de la clientèle

- Connaître et adopter les postures, précautions et gestes de bases qui permettent de pratiquer dans des conditions ergonomiques optimales pour le professionnel

### **Durée :**

35 heures sur 5 jours + 3h pour la validation pratique de la technique 3 mois après.

Horaires : 9h – 17h comprenant 1 heure de pause déjeuner

### **Tarifs et dates :**

Consulter les documents PDF sur le site à visionner en ligne ou à télécharger sur [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr) .

### **Déroulement :**

La formation est organisée en 5 journées de 7 heures :

- Après une présentation la première journée, chaque journée commence par la révision des gestes appris la veille.
- Le cours alterne les apports théoriques et pratiques du formateur en alternance avec la réalisation des parties techniques par les stagiaires en fonctionnement de binômes.
- Le dernier jour, une mise en situation constitue l'évaluation pratique des stagiaires.

### **Contenu :**

- Postures à adopter afin de travailler sans force ni fatigue pour pratiquer dans la durée et en préservant sa santé
- Corrélation entre tous les gestes et leur juste place dans le protocole afin de suivre une logique en respect de la visée de la technique de la Réflexologie Vertébrale
- Bienfaits physiologiques et psycho émotionnels  
(Une formation spécifique et complémentaire **d'Aide à l'installation** est proposée au sein de CFLE Les Essentiels : démarches d'enregistrement et de création, informations juridiques, assurances, identité professionnelle)

### **Évaluation et suivi**

Pour valider ses compétences pour la pratique de la technique de la Réflexologie Vertébrale et Abdominale, le stagiaire doit :

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité de la formation;
- ✓ effectuer, dans les 3 mois après la fin de formation, les 21 séances de la pratique enseignée demandées en relevant les témoignages sur un support relié (cahier ou livre) ;
- ✓ se présenter pour la validation de la technique, à l'issue des 3 mois passé la formation, avec un modèle afin de réaliser une pratique d'1 heure 15 dans le cadre d'une mise en situation sur le site de CFLE Les Essentiels et effectuer l'évaluation théorique de la technique.

Les dates des validations sont visibles sur le calendrier des formations.

### **Les modalités d'évaluation d'acquisition des compétences :**

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs et compétences sont :

- ✓ Mise en situation le dernier jour pour évaluation des acquis pratiques
- ✓ Questionnaire écrit (QCM et questions ouvertes...) le jour de la validation pour évaluation des acquis théoriques
- ✓ Mise en situation 3 mois après la formation pour évaluation des acquis pratiques avec expérience

CFLE Les Essentiels délivre une attestation de validation de pratique de la technique transmise dans le cadre d'une formation à la carte (pour toute note supérieure ou égale à 12/20).

En cas de technique non acquise selon les critères du centre, il est possible de repasser la validation à la session suivante selon le calendrier des formations à la carte.

### **Suivi de l'exécution**

- Un questionnaire préalable à la formation est envoyé à chaque stagiaire afin d'évaluer les attentes et les besoins spécifiques des stagiaires,
- Une fiche de suivi pédagogique de l'action de formation est établie pour le module,
- Des feuilles d'émargement quotidiennes sont signées des stagiaires et du formateur par demi-journée ainsi que des attestations de présence individuelle.

## Public concerné :

Professionnels de la gestion du stress, du domaine médical et/ou paramédical, du service à la personne, du bien-être et de l'esthétique ou professionnel en reconversion.

Cette formation est destinée aux professionnels, débutants ou en activité ; pour démarrer son activité de praticien du bien-être ; pour améliorer son savoir-faire et proposer des prestations complémentaires ; pour effectuer une reconversion professionnelle, changer de métier.

## Pré-requis :

Cette formation est accessible à tout public apte à exercer une activité physique et à recevoir des massages bien-être et sur motivation du projet.

- CV et lettre de motivation
- Certificat médical attestant que l'apprenant ne présente aucune des contre-indications à la pratique d'une activité physique et pour recevoir un massage bien-être.

## Modalités d'accès :

L'inscription est réputée acquise dès que CFLE Les Essentiels reçoit, par courrier postal, l'intégralité des pièces demandées sur le bulletin d'inscription disponible sur le site [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr).

Toute inscription sera précédée d'un entretien physique ou téléphonique avec la direction de CFLE Les Essentiels.

## Formalités administratives :

Sont remis aux stagiaires avant la formation :

- Programme de formation
- Conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation

## Pédagogie et organisation :

### Supports pédagogiques :

Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire.

### Méthodes pédagogiques et organisation :

Après une démonstration effectuée par le formateur sur un des élèves qui se porte volontaire les stagiaires travaillent toujours en binôme : receveur puis donneur.

Le protocole est divisé en séquences ; chaque matin les séquences de la veille sont pratiquées à titre de révision avant de continuer le protocole.

CFLE Les Essentiels a fait le choix de limiter l'effectif à 10 personnes maximum par session.

Pour que l'humain s'adresse à l'humain, il est essentiel que l'apprentissage lui-même se fasse à échelle humaine.

### Salle de formation et équipement :

- Une table de massage est mise à disposition de chaque binôme le temps de la formation
- Nos salles de formation sont adaptées aux différents besoins (surface, insonorisation...).
- La restauration n'est pas prévue sur place. Le centre est fermé pendant la pause méridienne.

Pour des raisons d'hygiène chaque stagiaire doit fournir le linge à la pratique de la technique pendant toute la durée de la formation. Une liste de fournitures par formation lui est communiquée lors de son inscription initiale.

### Equipe pédagogique :

La formatrice est une professionnelle formée aux techniques CFLE Les Essentiels, à l'écoute et installée depuis plusieurs années ; sa présentation est consultable sur le site [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr).

## Appréciation des résultats :

- A la fin de chaque formation, chaque stagiaire est invité à remplir un questionnaire d'appréciation de la formation, du centre de formation et de la prestation du formateur sur plusieurs questions afin d'évaluer le degré global de satisfaction et de pouvoir dégager des axes d'amélioration le cas échéant. Ces indices et appréciations sont synthétisés et reportés sur le site [www.cfle.fr](http://www.cfle.fr).

- Une grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation est envoyée par mail aux stagiaires 3 mois après la formation.

## Catégorie et but :

Articles L.6313-1 et L.6313-3 : Action de formation qui a pour but de permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi.

## Programme de la formation

### Jour 1 : 7 heures

#### Théorie :

Accueil et présentation des stagiaires et de leur projet et du centre de formation

- La réflexologie : principe réflexe et réflexologie
- Les différentes pratiques de réflexologie
- Présentation de la technique
- Le dos
  - Anatomie dorsale
  - Le stress, les émotions et leurs influences
  - La respiration

#### Pratique :

Apprentissage des gestes de la partie 1  
Récapitulatif protocole et travail complémentaire

### Jour 2 : 7 heures

#### Théorie :

- Le dos et les vertèbres
  - Anatomie des vertèbres
  - Les correspondances
    - Vertèbres et émotions : les symboliques
    - Vertèbres et troubles : les protocoles
- Le repérage vertébral
- Les principes de la médecine chinoise traditionnelle et les points Shu

#### Pratique :

Révision des gestes de la partie 1  
Apprentissage des gestes de la partie 2  
Récapitulatif protocole et travail complémentaire

### Jour 3 : 7 heures

#### Théorie :

- Le ventre
  - Anatomie abdominale
  - Le stress, les émotions et leurs influences
  - La digestion
- Contextualisation et conseils
- Bienfaits, indications et contre-indications

#### Pratique :

Révision des gestes de la partie 2  
Apprentissage des gestes de la partie 3  
Récapitulatif protocole et travail complémentaire

**Jour 4 : 7 heures**

**Théorie :**

- Principes de médecine chinoise et de l'énergétique
- La réflexologie abdominale

**Pratique :**

Révision des gestes de la partie 3  
Apprentissage des gestes de la partie 4  
Récapitulatif protocole et travail complémentaire

**Jour 5 : 7 heures**

**Théorie :**

- Contextualisation et conseils
- Bienfaits, indications et contre-indications

**Pratique :**

Révision des gestes de la partie 4  
Apprentissage des gestes de la partie 5  
Approfondissement de gestes à la demande des élèves  
Questions- réponses

**Evaluations :**

Evaluation pratique  
Questionnaire de satisfaction à chaud

**Jour de la validation : 3 heures**

<b>Pratique :</b>	<b>1 heure 15</b>	Réalisation de la pratique sur modèle – mise en situation professionnelle
<b>Théorie :</b>	<b>45 minutes</b>	Questionnaire écrit – QCM et questions ouvertes
<b>Retour et finalisation :</b>	<b>1 heure</b>	Retour de la formatrice sur la pratique de chaque stagiaire