

CURSUS Praticien en Réflexologie

Édition 2025

Objectif :

Accompagner les clients dans une démarche de prévention pour localiser et apaiser les tensions et les dysfonctionnements de l'organisme afin de rétablir l'équilibre interne du corps

Le principe même de réflexologie aborde le corps dans toutes les correspondances et les liens qui s'opèrent entre toutes les parties du corps. Ainsi, une zone, un point communiquent avec une autre partie du corps qu'il devient possible de cibler alors même qu'elle n'est pas directement touchée. Ce phénomène présente l'avantage de pouvoir atteindre certaines parties du corps sans que le mental ne vienne s'interposer, permettant ainsi au corps de bénéficier d'une action bienfaisante sans résistance.

Ces techniques présentent l'avantage d'être profondément relaxantes et d'œuvrer en douceur et avec subtilité sur tous les états de l'être : physiques, psychiques, émotionnels, énergétiques et relationnels.

Ce cursus est approprié à toute personne souhaitant découvrir les différentes techniques de réflexologie alliant la dimension du toucher et des massages, se former au métier, ou encore confirmer et/ou compléter ses connaissances et son savoir-faire acquis dans une autre structure.

Toutes les techniques du cursus :

- Réflexologie Palmaire
- Réflexologie Plantaire
- Réflexologie Crânio - Facial Shirotchampi
- Réflexologie & Massage Rose Equilibre
- Réflexologie Vertébrale ET Abdominale

Description du cursus :

Le Cursus professionnel certifiant de Praticien en Réflexologie est composé de modules de techniques concernant aussi bien certaines zones du corps que le corps tout entier.

Les techniques sont transmises dans un ordre qui respecte les besoins d'intégration et l'évolution de chaque stagiaire tout au long du cursus. Chaque nouvelle technique permet à chacun de se remettre en question et de toujours repartir sur un apprentissage de nouveautés et de différences, avec ce que cela implique de tolérance vis-à-vis de soi-même et de chacun des protagonistes de ce partage d'expérience.

Compétences visées :

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

- Comprendre ce qu'est le métier de Praticien en Réflexologie.
- Accueillir le client et prendre en compte ses attentes et ses besoins.
- Présenter au client les différentes techniques et leurs visées spécifiques ainsi que les conditions de leur mise en œuvre (gestes, bienfaits correspondants, origine de la technique et produits utilisés) afin de permettre au client de choisir la technique la mieux appropriée à ses attentes.
- Sélectionner des techniques de réflexologie, des approches et des protocoles adaptés pour :

- Favoriser la détente et libérer les tensions.
- Favoriser l'apaisement, le soulagement et tonifier ou redynamiser le corps, relancer l'énergie.
- Permettre la prise de conscience de ses émotions et de ses ressentis.
- Réaliser un bilan en fin de séance en écoutant le ressenti du client.
- Configurer l'espace et le poste de travail pour adapter le matériel au déroulement de la technique de réflexologie en disposant les accessoires et produits nécessaires.
- Installer le client en respectant les standards d'hygiène, de confort et d'intimité du client pour un bon déroulement de séance.
- Mettre en œuvre des techniques de réflexologie précitées en respectant le fonctionnement du corps humain et savoir les adapter selon les réactions du client ; en adoptant les bonnes postures et en observant les précautions et gestes de bases qui permettent de pratiquer ces techniques dans des conditions ergonomiques optimales pour le praticien et le client et afin de respecter le protocole défini :
 - Réaliser intégralement sur leur clientèle les techniques apprises, pour ceux qui sont déjà installés professionnellement.
 - Comprendre la dimension de la réflexologie et du toucher et de tout ce qu'elle implique et nécessite comme savoir-être et savoir-faire.
 - Connaître des différents types de touchers, de pressions et de rythmes.
 - Adopter les bonnes postures, connaître les précautions et gestes de bases qui permettent d'exercer cette profession dans des conditions ergonomiques optimales pour le praticien.
 - Posséder les outils de préparation physique, psychologique et émotionnelle pour le praticien afin de respecter la dimension et les effets psychocorporels du toucher.

Durée :

144,5 heures de présentiel sur 20.5 jours + 105 heures de travail d'investissement personnel minimum soit un total de 249,5 heures.

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 .

Déroulement :

Dans chaque module de formation vous accéderez à :

- Un enseignement théorique de la pratique concernée.
- Un support de cours délivré pendant le stage au fur et à mesure de son déroulement.
- Une pratique en binôme afin de donner ET de recevoir chaque technique.
- La réalisation du protocole de la technique concernée dans son intégralité, évaluée en fin de chaque module.
- Une évaluation théorique de fin de formation de 30 minutes pour chaque module.

Après chaque module, 21 pratiques sont à réaliser par chaque stagiaire sur son temps personnel dans les 3 mois qui suivent la dernière journée de formation, afin de préparer la validation de la technique, étape cruciale assurant la qualité des enseignements transmis. Cela correspond à un total de 189 heures de travail personnel minimum pour le cursus entier.

Un livre d'or sera également demandé pour chaque technique. Il est à remplir par chaque personne servant de modèle et ce, après chacune des 21 pratiques, afin de pouvoir suivre l'évolution de chaque stagiaire.

Un recueil d'expériences est à constituer pendant toute la durée de la formation. Un exemplaire de ce document est à rendre au centre de formation 2 semaines après la fin du cursus.

Contenu :

- Postures à adopter afin de travailler sans force ni fatigue pour pratiquer dans la durée et en préservant sa santé
- Habitudes et exercices de préparation du praticien afin d'accueillir le client dans une disponibilité physique et mentale
- Historique et origine de chaque technique enseignée
- Bienfaits physiologiques et portée psycho émotionnelle de chaque technique
- Respect de l'intimité par le travail d'installation du client et qualité de présence tout au long des séances de massage bien-être
- Initiation aux effets du stress sur la posture du client et ses mouvements et réactions pendant la séance
- Informations de base pour une pratique professionnelle : matériel et outils, hygiène, lieu, ambiance, réseau, limites du praticien

Évaluation et suivi

Validation de chaque technique

Pour valider ses compétences pour la pratique de chaque technique, le stagiaire doit :

- ✓ suivre avec satisfaction l'intégralité de la formation et remplir l'évaluation écrite du dernier jour ;
- ✓ effectuer, dans les 3 mois après la fin de chaque module, les 21 séances de la pratique enseignée 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, avec un modèle afin de réaliser une pratique d'1 heure, dans le cadre d'une mise en situation sur le site de CFLE Les Essentiels.
Les dates des validations sont visibles sur le calendrier des formations.

En cas de technique non acquise et en cours d'acquisition selon les critères du centre, il est possible de repasser la validation à la session suivante selon le calendrier des formations à la carte. Cela impliquera une tarification supplémentaire de 50€.

Les modalités d'évaluation d'acquisition des compétences : Examen de fin de cursus

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 :

- 1 épreuve théorique écrite (2h)
- 1 épreuve pratique - 1 technique (1h30)
- 1 épreuve de mise en situation professionnelle - étude de cas (1h)
 - Entretien – étude de cas 25 minutes
 - Compte rendu écrit 15 minutes
 - Compte rendu oral 20 minutes

Afin d'accéder à cette journée d'examen, il est obligatoire de vérifier les points suivants :

- Avoir accepté le règlement intérieur et respecté le contrat individuel de formation professionnelle.
- Avoir suivi tous les cours.
- Avoir pratiqué toutes les techniques demandées en phase d'apprentissage.
- Avoir effectué, hors présentiel, pour chaque technique enseignée, un minimum de 21 pratiques consignées dans un livret de témoignages.
- S'être présenté à la journée de validation de chaque technique.
- La date de l'examen est indiquée sur le calendrier de la session de l'année.

Si les compétences sont considérées comme acquises pour une moyenne de 12/20 minimum, et si les points précédents sont vérifiés, nous délivrons le certificat de **Praticien en Réflexologie**.

Suivi de l'exécution

- Un questionnaire préalable à la formation est envoyé à chaque stagiaire avant chaque module de formation afin d'évaluer les attentes et les besoins spécifiques des stagiaires,
- 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
- Présentation du projet professionnel
- Certificat médical attestant que l'apprenant ne présente aucune des contre-indications à la pratique d'une activité physique et pour recevoir une technique de réflexologie.

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.

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 :

- Programmes de formation
- Conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation (incluant le règlement intérieur et le formulaire de droit à l'image)

Pédagogie et organisation :

Supports pédagogiques :

Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire pour chaque module.

Méthodes pédagogiques et organisation :

Pour chaque technique enseignée, 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 stagiaire ou 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.

Une liste de fournitures par module est communiquée au stagiaire lors de son inscription initiale.

Equipe pédagogique :

Les formatrices, présentes pendant toute la durée de la formation, sont des professionnelles formées aux techniques de gestion du stress et/ou de CFLE Les Essentiels, à l'écoute et installées depuis plusieurs années ; la présentation de chacune est consultable sur le site www.cfle.fr.

Appréciation des résultats :

- A la fin de chaque formation à la carte ou de chaque cursus, 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.

- Une grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation est envoyée par mail aux stagiaires 3 mois après la journée de validation (formation à la carte) ou après la journée de certification (formation en cursus).

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 du cursus

144,5 heures de présentiel sur 20.5 jours + 105 heures de travail d'investissement personnel minimum soit un total minimum de 249,5 heures.

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

| | Présentiel | Travail personnel |
|---|--------------|-------------------|
| • Réflexologie Palmaire | 3 j 21 h | |
| • Réflexologie Plantaire | 4 j 28 h | |
| • Réflexologie Crânio - Facial | 3 j 21 h | |
| • Réflexologie & Massage Rose Equilibre | 3 j 21 h | |
| • Réflexologie Vertébral ET Abdominal | 5 j 35 h | |
| • Validations 5 x2,5 h soit 12.5 h | 2 j 12.5 h | |
| • Examen de fin de cursus Certification 6 h | 1 j 6 h | |
| ▪ CURSUS | 20.5 j 105 h | 105 h de pratique |