



## PRATICIEN(NE) EN RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

MASSAGE  
BIEN-ÊTRE  
RÉUNION



### PLAN DE FORMATION

Le / /2026

#### FICHE ACTION

<b>Organisme de formation</b>	<b>ETUDE PROSPECTIVE INGENIERIE</b> SIRET 538 371 337 00030 - APE 8559A Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 98 97 03878 97 auprès du Préfet de région de Réunion 381, Rue Henri Bègue 97436 st leu Tel: 0262 551 507 - Fax : 0262 551 520 Courriel : contact@epi974.fr
<b>Total d'heures de formation</b> <b>Coût horaire</b> <b>Coût de la formation</b>	28 heures. 21,00€ 588,00€
<b>Dates de formation</b>	<b>Réflexologie plantaire :</b>
<b>Horaires</b>	De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
<b>Adresse</b>	29B Avenue des Alizés 97436 ST LEU
<b>Public</b>	Esthéticiens, aides soignants, infirmiers, demandeurs d'emplois, indépendants, personnes en reconversion, créateur d'entreprise, etc...
<b>Prérequis</b>	<b>Sans prérequis nécessaire</b>
<b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap</b>	<b>Nous contacter</b>

SEMIR – ZAC 2000  
16, rue Claude Chappe  
97420 Le Port

contact@epi974.fr

Tel : 0262 551 507  
Fax : 0262 551 520  
GSM : 0692 877 315



<b>Objectifs</b>	<p>Développer la justesse des perceptions, du toucher, de l'attitude.</p> <p>Acquérir les gestes de la réflexologie plantaire (reptation).</p> <p>Apprendre et Comprendre le reflet du corps humain dans le pied.</p> <p>Assurer en autonomie une réflexologie plantaire.</p> <p>Maitriser la pression et le poids du corps.</p> <p>Respecter le code de déontologie.</p> <p>Accueil professionnel du client.</p> <p>Etre capable de ne pas s'épuiser en donnant une réflexologie.</p> <p>Etre centré, présent à son corps, à sa posture et à sa respiration.</p>
<b>Programme de formation détaillé</b>	<p><b><u>REFLEXOLOGIE PLANTAIRE :</u></b></p> <p><u>Jour 1</u> : APPRENDRE LES ZONES RÉFLEXES et PRATIQUER Exécuter les techniques dites d'introduction pied droit et pied gauche Exécuter les techniques des zones reflexe 1 à 10</p> <p><u>Jour 2</u> : APPRENDRE LES ZONES RÉFLEXES et PRATIQUER Exécuter les techniques des zones reflexe 11 à 22 Exécuter les conclusions pied droit et pied gauche</p> <p><u>Jour 3</u> : APPRENDRE LES ZONES RÉFLEXES et PRATIQUER Mettre en pratique les introductions Mettre en pratique les techniques des zones reflexes de 1 à 22 sur les 2 pieds Mettre en pratique les conclusions</p> <p>Le travail théorique se fait durant la pratique. L'élève retiendra la correspondance des zones du corps dans le pied en les travaillant.</p> <p><u>Jour 4 (7 heures)</u> : INITIATION THAÏ et SUÉDOIS du MASSAGE des PIEDS EXAMEN THÉORIQUE et PRATIQUE Le quatrième jour est programmé après que l'apprenant ait réalisé en autonomie un minimum de 10 réflexologies pour « cimenter » la formation. Exécuter et mettre en œuvre l'initiation thaï et suédois du massage des pieds Répondre à 10 questions sur la réflexologie plantaire Réaliser en autonomie une réflexologie plantaire de 1 heure</p>
<b>Moyens</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salle de formation</li> <li>➤ Tables de massage</li> <li>➤ Chaises de massage</li> <li>➤ Tatami de massage</li> <li>➤ Coussins de massage</li> <li>➤ Draps de massage</li> <li>➤ Huile de massage</li> <li>➤ Support : cours détaillé des techniques pratiques</li> <li>➤ Planche anatomique et musculaire</li> <li>➤ Référence : Livre « Massothérapie clinique » Edition « Maloine »</li> </ul>
<b>Validation</b>	<p>Répondre à 10 questions sur la réflexologie plantaire</p> <p>Réaliser une réflexologie plantaire COMPLETE de 60 minutes en autonomie</p> <p>Remise de l'attestation de formation.</p>