

## **INITIATION A LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE "DOUCE"**

La réflexologie plantaire sud-africaine dite "douce" présente une qualité de toucher des zones réflexes très agréable, tout en douceur.

Elle est extrêmement détendante et libératrice des stress et tensions accumulés dans notre quotidien.

### **DUREE**

**1 jour**

### **OBJECTIFS**

- Découvrir la réflexologie plantaire douce pour une utilisation personnelle
- Identifier les zones réflexes des différents organes et systèmes du corps
- Apprendre un protocole de réflexologie pour favoriser bien-être émotionnel et physique

**NIVEAU REQUIS** Tout public

### **DATE**

- 25 février 2012
- 24 mars 2012

**TARIF 108 € à titre individuel**

**LIEU** Montereau F/Yonne - 77

### **FORMATRICE**

- **Myriam MAITRE** Diplômée de l'Institut Français de Shiatsu et Réflexologie Plantaire

### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Apports conceptuels - Échanges entre les participants - Exercices d'application pratique - Séances guidées par la formatrice

### **CONTENU**

- Définition de la réflexologie plantaire. Particularités de la réflexologie plantaire sud-africaine
- Bienfaits - contre-indications
- Préparation du donneur, centrage, ancrage
- Présentation des zones réflexes
- Exercices pratiques d'auto-massage
- Apprentissage d'un protocole de détente pour soi et pour autrui

### **OBTENTION DE L'ATTESTATION**

- Présence à la journée de formation