

Réflexologie plantaire

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

À l'issue de la formation, les participant(e)s auront la capacité de mettre en application le protocole de réflexologie plantaire sur un temps imparti en veillant à sa posture et ses gestes.

Programme

Description : la réflexologie plantaire est une technique de massage et de pression sur des points spécifiques des pieds, qui correspondent à différentes parties du corps. Elle vise à réduire le stress et à améliorer la circulation sanguine. En agissant sur les zones réflexes des pieds, elle favorise un bien-être général.

Jour 1 : Développer ses connaissances en médecine traditionnelle chinoise et son application dans le cadre de prestation de massage bien-être

Matin :

- Introduction à la médecine traditionnelle chinoise : historique, principes fondamentaux, les cinq éléments, le Yin et le Yang, les méridiens et les points d'acupression et son application dans le cadre de prestation de massage bien-être.
- Anatomie appliquée : étude des différents systèmes du corps humain (système musculaire, système squelettique, système nerveux, système circulatoire, système lymphatique, système endocrinien, système digestif, système respiratoire, système urinaire et système reproducteur).

Après-midi :

- Étude des zones réflexes et de leurs correspondances avec les organes et les systèmes du corps.
- Atelier pratique : localisation des points d'acupression et apprentissage des techniques de stimulation.

Jour 2 : Réalisation du protocole de massage bien-être

Matin :

- Révision des connaissances acquises la veille.
- Présentation d'un protocole de massage : analyse des besoins, déroulement, durée, matériel nécessaire
- Atelier pratique : démonstration et réalisation du protocole de massage bien-être en binôme, en veillant au confort de la personne massée, en adoptant une bonne posture et en ajustant la pression lors de la stimulation des zones réflexes.

Après-midi :

- Suite de l'atelier pratique : échange de rôles et réalisation du protocole de massage bien-être en binôme.
- Débriefing et feedbacks sur les prestations réalisées.
- Révision et perfectionnement des gestes et techniques de stimulation des zones réflexes.

Jour 3 : Conseil et fixation du prix de la prestation

Matin :

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Esthéticienne, professionnels du bien-être et du secteur paramédical souhaitant s'initier à la pratique de la réflexologie plantaire.

Durée

3 Jours dont 24 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

930 € par stagiaire

Adresse

Brest - CIEL BRETAGNE
Rue du Gué Fleuri,
B.P 35,

29480 Le Relecq Kerhuon

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

- Révision des connaissances acquises les deux premiers jours.
- Présentation des techniques de conseil et de vente : écoute active, questionnement, reformulation, argumentation, traitement des objections, conclusion de la vente.
- Fixation du prix de la prestation : coût horaire, coût des charges, coût des consommables, marge souhaitée, prix psychologique.

Après-midi :

- Evaluation des acquis: mise en situation et réalisation du protocole
 - Débriefing et évaluation de la formation.
-

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Développer ses connaissances en médecine traditionnelle chinoise et son application dans le cadre de prestation de massage bien-être. Approfondir ses connaissances en anatomie appliquée en identifiant les différents systèmes du corps humain. Réaliser le protocole dans un temps imparti en veillant au confort de sa clientèle, en adoptant une bonne posture et en ajustant la pression lors de la stimulation de la zone réflexe. Conseiller la technique et fixer le prix de la prestation

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité : évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation - Attestation de formation

Modalités pédagogiques

Approche théorique et pédagogie participative - Cas concrets d'application

Date et mise à jour des informations : 26/03/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Les sessions



Le Relecq Kerhuon

- 15 au 17 juin 2026

Contacts



ACCUEIL FORMATIONS esthétique et Bien-être

esthetique@formation.finistere.cci.fr

CIEL BRETAGNE Brest - N° SIRET 13002293200060 - N° d'activité 53290897729

Rue du Gué Fleuri, B.P 35, - 29480 Le Relecq Kerhuon

Tél. : 02 98 30 45 75 - cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



CCI FORMATION
BRETAGNE