www.sante-holistique.com

contact@sante-holistique.com

06 61 78 05 68

# CENTRE DE FORMATION EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

20025/2026

META REFLEXOLOGIE
Arlette Lefebvre

# SOMMAIRE


01 Présentation du Centre

02 Mot de la Direction

04 Formations Proposées

05 Méthodologie et Suivi

07 L'Équipe Pédagogique

08 Témoignages

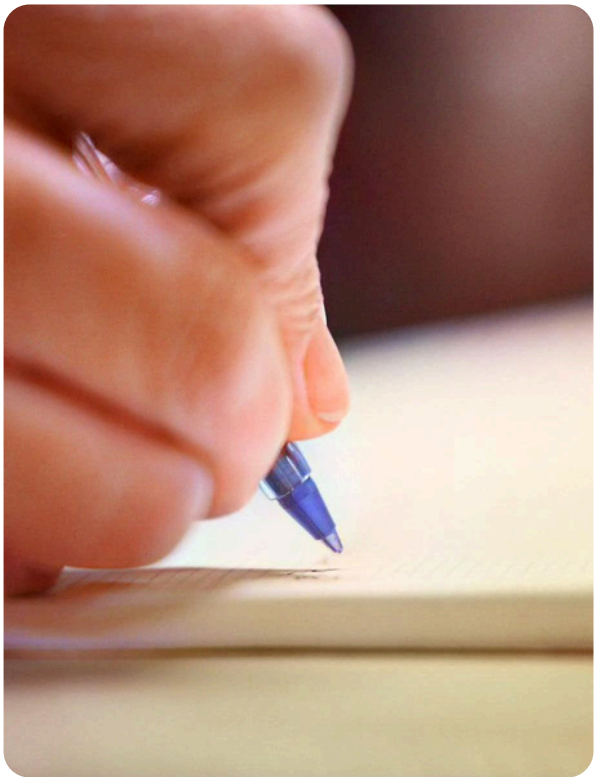
09 Informations Pratiques

# L'ECOLE

## PRÉSENTATION DU CENTRE

**Le Centre Santé Holistique, fondé en 2002 par Arlette Lefebvre et Jean-Jacques Hoogstoel, est l'un des premiers établissements à proposer des formations en réflexologie en France.**

**Aujourd'hui dirigé par Gilles et Vanessa Hoogstoel, le centre combine héritage familial, rigueur pédagogique et approche bienveillante.**



## MOT DE LA DIRECTION

**"Depuis plus de 20 ans, nous nous engageons à transmettre une approche authentique et humaine de la réflexologie.**
**Notre objectif est d'offrir un enseignement sérieux, rigoureux, mais toujours bienveillant, pour que chaque stagiaire ressorte grandi de cette expérience."**

**Gilles et Vanessa Hoogstoel**

https://www.sante-holistique.com/reflexologie/

# FORMATION EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

- **150 heures – 20 jours**
- **5 modules de 4 jours sur 9 mois**
- **Théorie, pratique, Médecine Traditionnelle Chinoise, symbolique, posturologie**
- **Certification avec validation finale**

TELECHARGER LE PROGRAMME

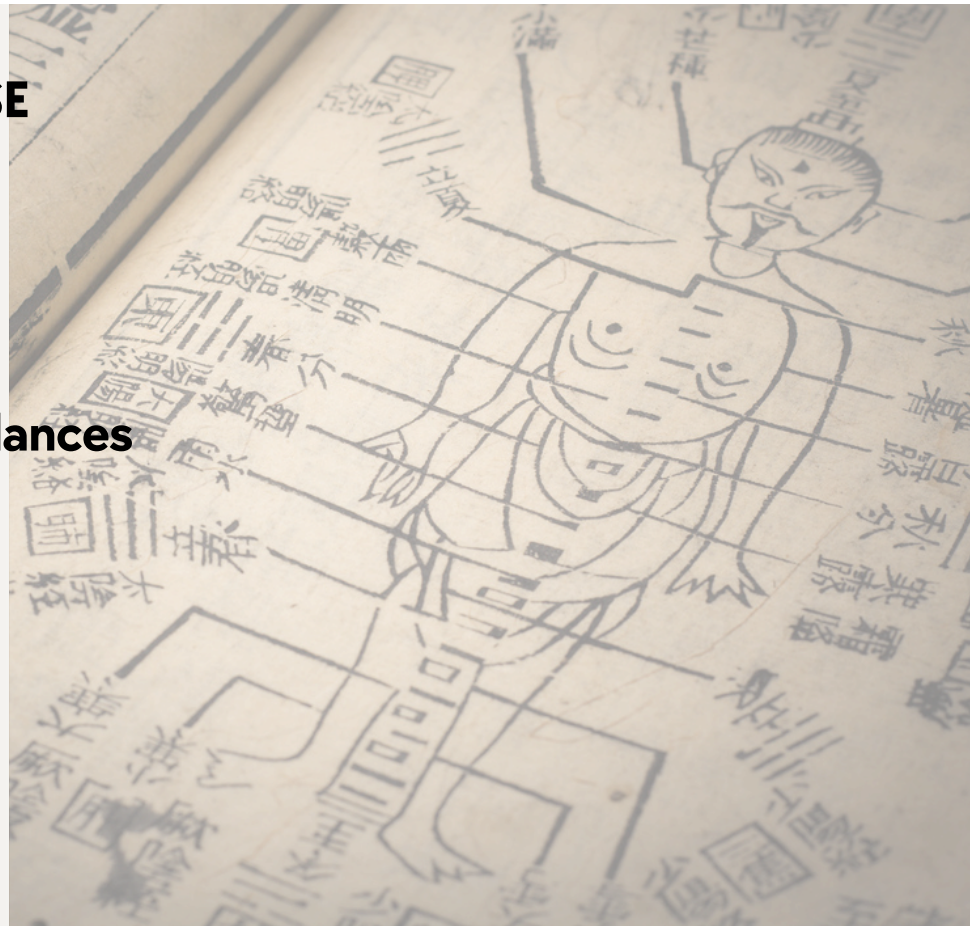
# PROGRAMME
# FORMATION EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

## INTRODUCTION

**Réflexologie et méthodes naturelles**
**Historique - Définitions**
**Technique holistique**
**Méthodes de travail**
**Détection et Pression**
**Durée et rythmes des séances**
**Buts de la réflexologie**
**Limitations et précautions**

## ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

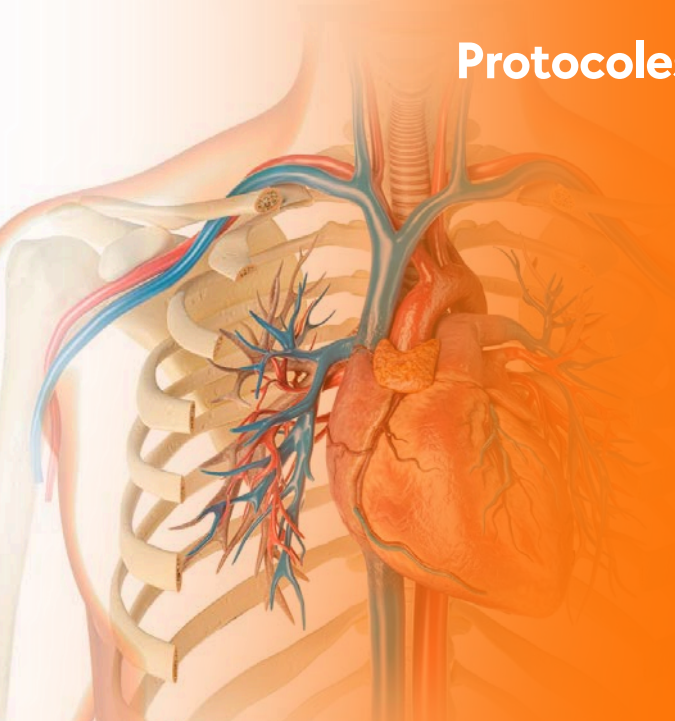
**Roue des cinq éléments**
**Les quatre lois**
**Étude de chaque loge**
**Tableau des correspondances**
**Organes / entrailles**
**Yin / Yang**
**Les méridiens aux pieds**



# PROGRAMME
## FORMATION EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

### INTRODUCTION À L'ÉTUDE SYMBOLIQUE DU PIED

Approche du consultant : conseils et précautions
Etude podologique et interprétation
Les pleins et les vides
Déformation et interprétation
Cheminement aisé ou difficile
Circulation énergétique
Les éléments au pied
Etude des orteils
Potentiel de base

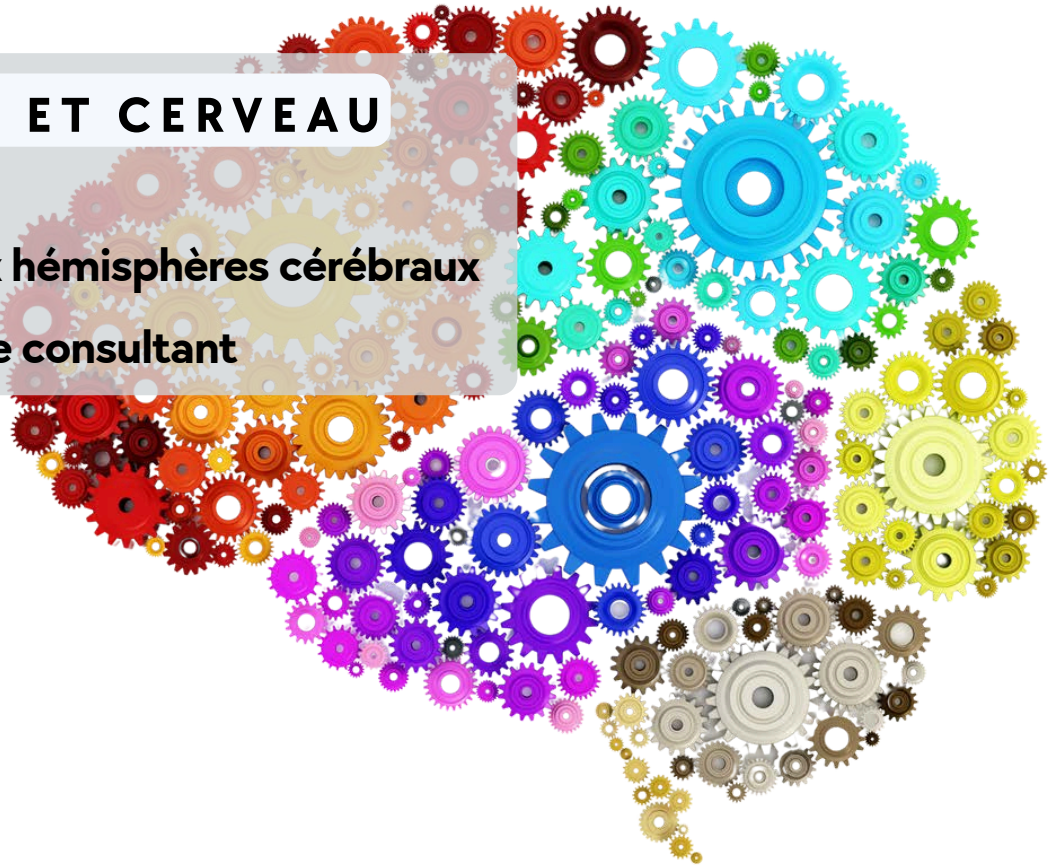


### ÉTUDE DU CORPS HUMAIN

Protocoles spécifiques en fonction des systèmes
Structure et fonctions
Relations entre les systèmes
Travail en E-learning et questionnaires

# PROGRAMME
# FORMATION EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

## RÉFLEXOLOGIE ET CERVEAU



**Travailler avec les deux hémisphères cérébraux**

**Communication avec le consultant**

## BASES SCIENTIFIQUES

**Le système nerveux autonome**

**Qu'est-ce qu'un réflexe ?**

**Transmission de l'information nerveuse**

**Organisation et répartition des influx nerveux**

**Bases de l'embryologie**

# PROGRAMME
## FORMATION EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

### LA PRATIQUE

. Pratique en binôme tous les après-midi
. Cartographies
. Étude des projections : organes et systèmes
. Repérage des zones réflexes aux pieds
. Protocole selon l'énergétique chinoise
. Contrôle individuel

### RÉFLEXOLOGIE POUR UN MÉTIER

· Création d'entreprise : Cadre de fonctionnement et conseils personnalisés
· Protocole d'installation d'un cabinet
· L'accueil des consultants
· La charte de l'activité professionnelle

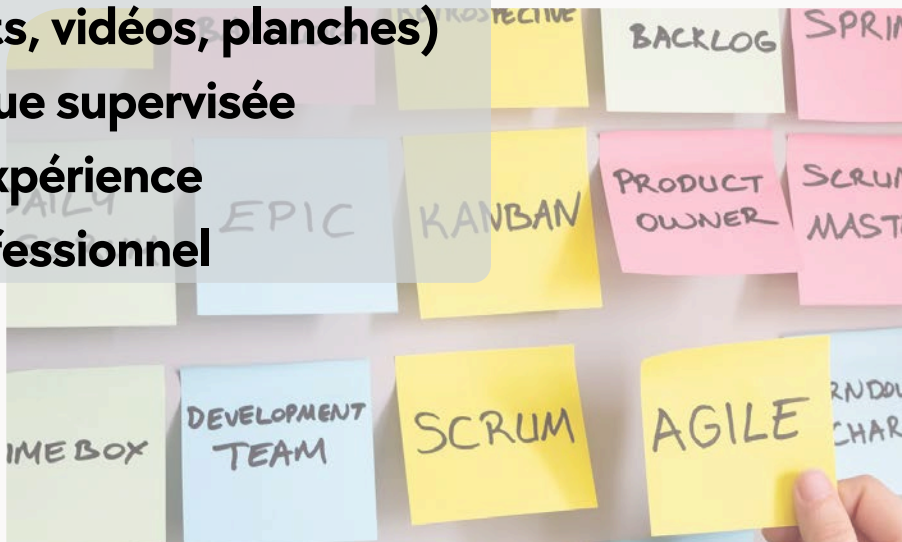
# PROGRAMME
## FORMATION EN REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

### CONTRÔLE DE CONNAISSANCES

- QCM sur un site d'E-learning
- Examens écrit et pratique en fin d'année
- Études de cas

### MÉTHODOLOGIE ET SUIVI

. Groupes restreints (10 à 14 personnes)
. Supports complets (livrets, vidéos, planches)
. Suivi personnalisé, pratique supervisée
. Études de cas, retour d'expérience
. Cadre bienveillant et professionnel



https://www.sante-holistique.com/prenatotherapie/

# FORMATION PRÉNATOTHÉRAPIE

- **60 heures**
- **9 jours (vendredi à dimanche)**
- **3 modules de 3 jours**

# PROGRAMME
# PRÉNATOTHÉRAPIE

**Prénatothérapie (9 jours)**

**. Cartographie fœtale**
**. Empreintes émotionnelles**
**. Approche corporelle, transgénérationnelle, naissance**

TELECHARGER LE PROGRAMME

# PROGRAMME
# PRÉNATOTHÉRAPIE

Ecole de la métaréflexologie
adresse administrative : 22 grand rue, 59780 Camphin en pévèle
contact@sante-holistique.com
https://www.sante-holistique.com
+(33)06 48 00 74 60

## PROGRAMME

### FORMATION PRENATOTHERAPIE

mai 2024 -v2024.1

**Introduction à la prénatothérapie :**

- la prénatothérapie pour quoi faire ?
- les précurseurs
- localisation de la courbe fœtale
- le protocole

**La pratique :**

- les correspondances
- les éléments de recherche
- le toucher
- les manipulations

**Les périodes de la vie fœtale et leur symbolique**

- la courbe fœtale mois par mois
- évolution selon l'embryologie

**La conception**

- l'avant-ciel
- le projet sens
- mémoires conscientes et inconscientes
- le mandat à la conception

**La naissance**

- les matrices périnatales
- incidence sur la vie future

**Le transgénérationnel**

- la recherche
- comprendre son histoire

**Comment aider ?**

- les empreintes mémorisées
- le travail en clientèle
- les trois pôles d'intervention
- les trois tissus
- le désencrage

**Mise en situation**

**Etudes de cas**

Lieu des cours : 60 rue du jardin des plantes, résidence les Studiantines à Lille

# PROGRAMME
## PRÉNATOTHÉRAPIE

**. Masser avec un nouveau protocole de détection pour repérer les périodes de la vie fœtale.**

**. Avoir un nouveau regard sur le pied avec la cartographie de la courbe fœtale mois par mois.**

**. Détecter les périodes de la vie fœtale et utiliser leur  symbolique pour poser de nouvelles questions.**

# PROGRAMME
## PRÉNATOTHÉRAPIE

. Faire des liens entre le développement embryologique et le vécu de la mère

. Détecter, étudier et analyser les empreintes mémorisées dans le pied

. Comprendre le moment crucial de la conception

. Comprendre le moment unique de la naissance

. Travailler avec la recherche en généalogie

. Développer votre relation / interaction avec vos consultants : comment mieux aider ?

# L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

## Vanessa Hoogstoel

Enseignante en réflexologie - relaxation et réflexologie avancée.
Coordinatrice pédagogique.
Formée en naturopathie, chromothérapie, élixirs floraux, posturologie.
Elle transmet ses connaissances et son expérience avec enthousiasme et bienveillance.
Comprendre l'être humain dans ce qui le rend à la fois unique et universel est un des moteurs de son métier.

Appréciée pour son esprit de synthèse et sa pédagogie, elle enseigne depuis 2011 dans différentes formations à l'école de la Métaréflexologie.
Son enseignement est basé sur les connaissances acquises auprès d'Arlette Lefebvre, sur ses propres recherches, son expérience en cabinet ainsi que la pratique du yoga, de l'astrologie et son intérêt pour la pédagogie alternative.

## Gilles Hoogstoel

Directeur – Formateur principal

Formateur depuis plus de 15 ans

Formé en réflexologie, relaxation, posturologie, naturopathie,
chromothérapie, rééducation neurofonctionnelle, luxopuncture etc.

Référent handicap et titulaire du PSC1.

# L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

## Arlette Lefebvre

Fondatrice de l'école aujourd'hui à la retraite, elle a enseignée à l'école pendant 20 ans.
C'est son exceptionnel parcours et de son expérience qui constituent le socle des formations dispensées aujourd'hui à l'école.

## Sandrine Amedro

Collaboratrice depuis 4 ans.
Assistante lors de la pratique du protocole de réflexologie et des études de cas.

Formée à la Réflexologie, à la prénatothérapie et aux massages bien-être.

## Chloé Lejosne

Pédicure-podologue
Intervenante en posturologie
Formée en podologie du sport, posturologie clinique, réflexologie plantaire. Exerce à Villeneuve-d'Ascq.

# TÉMOIGNAGES

## FRANCA MUIA

PRATICIENNE EN RÉFLEXOLOGIE ET MASSAGES RELAXATION EN MOSELLE.

"J'ai fait les deux formations, en réflexologie et en relaxation à l'école de Métareflexologie de Lille avec Arlette, Gilles et Vanessa. J'ai passé quatre années magnifiques où j'ai appris ce beau métier dans lequel je m'éclate aujourd'hui. J'ai aussi fait la connaissance de très belles personnes durant ces années de formation. J'ai ouvert ma micro entreprise en 2017 et j'exerce dans un institut de beauté ! Je dis toujours que pour moi ce n'est pas un travail mais une passion ! Je donne du bien-être à mes consultants qui eux, me le rendent bien. C'est juste un partage ! Ma cliente est mixte et régulière. Que du bonheur!"

## INGRID CROQUEFER

CRÉATRICE DU LIEU DE RESSOURCEMENT LEVENSBOOM

"J'ai suivi la formation relaxation sur l'année 2020-2021. J'y ai découvert tout un univers dont je n'avais pas idée. Les cours que nous avons eu avec Arlette et Vanessa m'ont passionnée. De par leur retour d'expérience mais aussi de leur précision. J'ai apprécié plusieurs points, le premier et d'y avoir trouvé un enseignement carré (protocoles et techniques précises). Ensuite, avoir une partie théorique et une partie pratique m'a permis de bien comprendre toutes les protocoles. La formation relaxation est accès sur plusieurs massages qui me permettent aujourd'hui de proposer un choix avisé à ma clientèle. J'y ai découvert aussi la visualisation guidée dont je me sers aujourd'hui pour animer des ateliers relaxation. Depuis ma formation, j'ai ouvert un lieu de stages de relaxation en Flandre intérieure, de plus j'ai un cabinet où je propose différents massages."

## MARIE BROUET

CRÉATRICE DE LA MAISON BIEN-ETRE À CYSOING
WWW.MARIEBROUET.FR

"J'ai intégré l'école de métareflexologie en 2017 dans le cadre d'une reconversion professionnelle. J'ai décidé de suivre la même année les 2 cursus : réflexologie et relaxation.

La formation m'a plu dès la première heure d'enseignement. Elle est très riche en théorie et les professeurs nous transmettent toujours des exemples de leurs expériences "terrain". Pour moi, cela a été bien souvent une ouverture de conscience.

Surtout, la pratique est omniprésente ! Comment faire un bon réflexologue ou masseur sans la pratique du toucher ?

Les études de cas, pour chaque étudiant, sont exigées tout au long de l'année. C'est indispensable ! J'ai vraiment aimé cet apprentissage sur mes cobayes.

Les deux formations sont très complètes et surtout professionnalisantes. Pour ma part, j'ai exercé directement sans trop me poser de questions. Aujourd'hui, ma clientèle se développe chaque jour. Je multiplie les actions pour me faire connaître. Mon activité a évolué vers la création d'un centre de bien-être pluridisciplinaire.

Si c'était à refaire, je refais tout de suite la même année d'apprentissage avec Arlette Lefebvre et son équipe. Ces personnes ont été les déclencheurs de ma nouvelle belle vie professionnelle ! "