

Formation de Podo-Réflexologie 2024/2025



**Programmes – Lieu des cours
PARIS**

E.P.R.P. 75010 PARIS

Tél. 06 99 91 91 94 www.reflexo-paris.fr

**Eurl Ecole de Podo Réflexologie de Paris est référencée sous le
N° 11755845275 auprès du préfet de région Ile-de-France
N° DATADOCK : 0072371 – QUALIOPI certificat B02520**



Qu'est-ce que la Réflexologie Plantaire ?

La réflexologie plantaire ou **podo-réflexologie** est une pratique manuelle pouvant traiter un désordre en observant celui-ci dans son contexte, c'est à dire en relation avec l'individu dans sa globalité. (cf. le référentiel métier).

Chaque partie du corps humain est représentée à un endroit déterminé du pied appelé **zone réflexe**. Celle-ci est la projection en miniature de cette partie. C'est ainsi que tous les organes tels que les appareils respiratoires, sensoriels, musculo-articulaire et urinaires, par exemple, ont leur disposition précise sur les pieds.

L'observation et la manipulation de ces zones réflexes donnent des informations sur l'état physiologique ou pathologique de ces fonctions.

Les manipulations des pieds peuvent mettre à jour des **zones réflexes douloureuses**, auxquelles **le client réagit**.

La **zone réflexe sollicitée par le réflexologue, si douloureuse**, indique un système **affaibli et déséquilibré**. Le réflexologue fera en sorte de permettre au corps de **retrouver son équilibre**.

Comment agit la réflexologie plantaire ?

Certains peuvent se demander comment une pression sur les métatarses peut avoir un effet sur les poumons ?

Pour donner une explication, il n'est pas possible de se référer à des liens nerveux ou circulatoires.

Il est évident que l'organisme humain possède **d'autres systèmes de régulation** que ceux connus à ce jour. Un réseau de voies de communication invisible à nos yeux assure sans doute la coordination de multiples fonctions vitales.

Bien sûr, tout le monde a entendu parler des méridiens utilisés en Médecine Chinoise et notamment en acupuncture (d'ailleurs invisibles eux aussi mais tout de même utilisés depuis des millénaires). Aujourd'hui nous savons qu'une aiguille d'acupuncture fait réagir les fascias.

Pour la réflexologie, il s'agit d'une autre voie, la recherche nous le dira.

Mais ce n'est pas le plus important, seuls les effets bénéfiques comptent.

La réflexologie palmaire :

La réflexologie palmaire fait partie intégrante de la prise en charge globale selon les références historique Egyptienne.

La définition pour les pieds s'applique de la même manière pour les mains.

La formation de Réflexologie

Cette formation s'adresse à toute personne concernée par la relation d'aide, la prévention et les champs du mieux-être, la gestion du stress et l'accompagnement à la santé de manière personnelle ou professionnelle. Elle est accessible à toute personne âgée de 18 ans ou plus, maîtrisant la langue française et ayant un intérêt pour les métiers du toucher, et une excellente hygiène des mains avec les ongles courts.

Ils peuvent s'inscrire également dans une démarche de développement personnel.

Les cursus présentés incluent théorie et pratique, ils se déroulent en présentiel dans les locaux d'E.P.R.P.

Méthodes mobilisées :

La pédagogie sera active et participative, elle alternera :

- Les apports d'informations théoriques du formateur sur un visuel Powerpoint. Un support de cours est envoyé par We-Transfert après chaque module, sous forme de dossier.
- Les apports d'informations pratiques du formateur qui anime les ateliers avec des démonstrations.
- Les stagiaires travaillent en binôme sur des tables de massage ou fauteuil relax mis à disposition pour les cours pratiques.
- Une correction personnalisée de la pratique réflexologique est effectuée par le formateur lors de l'apprentissage.
- Selon les partenariats effectués avec l'EPRP, une mise en situation réelle est proposée aux stagiaires.
- Les stagiaires sont encouragés à chercher des partenariats proches de leur domicile, un contact sera pris par l'EPRP et une convention de stage sera établie avec les trois parties (stagiaire, partenaire, EPRP).
- Les stagiaires sont encouragés à se lancer dans la pratique réelle dès la fin de la première journée de cours, afin d'exercer leur ressenti et de vérifier l'apprentissage acquis et commencer la constitution du mémoire de fin de formation. Ils peuvent s'aider des vidéos du cours.

Moyens pédagogiques :

- Cartographie « Mireille Meunier » avec son aimable autorisation.
- Les livres « Manuel approfondi de Réflexologie de Mireille Meunier »,
« L'Energétique chinoise en réflexologie de Mireille Meunier »
- Support de cours fourni sous forme de dossier dématérialisé sur les thèmes abordés pendant les modules de cours.

- Chaque stagiaire reçoit des planches vierges, afin qu'il puisse travailler les positionnements des points réflexes.

- Projection de PowerPoint sur écran, en appui des cours théoriques du formateur.

- Une journée sur « l'installation du réflexologue » est mise en place par Visio conférence ZOOM, dans laquelle des intervenants sont conviés (Expert-comptable, Coach, Président de fédération...)

Cette formation s'effectue sur **1 année**

Dans certaines conditions, elle peut être lissée sur **2 ans**

Cycle de **WE** (vendredi, samedi, dimanche) ou cycle de **Semaine** (lundi, mardi, mercredi), selon planning de l'année. (**Planning disponible sur le site d'EPRP**)

Les horaires sont de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Le lieu sera dans les locaux d'EPRP 270 rue du Faubourg St Martin 75010 Paris.

Tarif voir page 12

Le premier cycle est consacré à l'acquisition des éléments de base (anatomie, physiologie, réflexologie pratique pieds et mains).

Le second cycle permet d'approfondir la pratique de base. Il est orienté vers l'Energétique Chinoise de base et l'approche psychologique.

Le practicum aborde le travail professionnel. (Visio-classe)

Le 3^{ème} cycle est consacré au perfectionnement au travers de techniques particulières

Ces cours répondent aux recommandations et aux codes de déontologie édictés par la Fédération Française des Réflexologues à laquelle votre centre de formation est affilié. De plus la FFR est reliée au réseau européen RiEN.

L'ensemble des cours ainsi que le travail personnel conseillés pendant la formation, représentent **480 heures (minimum)** suivant la répartition suivante :

272 heures de présentiel (théorie et pratique encadrées),

Dans le cadre du mémoire de fin d'étude :

80 heures de pratique, hors présentielle,

60 heures de restitution des 80 heures de pratique hors présentielle, sous forme écrite (mémoire).

Dans le cadre d'intégration des cours théoriques :

Estimation de 2 heures de travail personnel par jours de présentiels. Cette estimation est variable selon chacun.

La fin de la formation complète est sanctionnée par un examen (**mémoire** d'étude de 80 heures de pratique, **théorie** cycle 1, cycle 2 et cycle 3 par écrit et 1 h de **pratique sur un professionnel**). La réussite de toutes les épreuves constituant cet examen permet l'obtention d'un **certificat de réflexologue pieds et mains en E.C. valide** pour le référencement en tant que **Professionnel à la Fédération Française des Réflexologues**.

La formation continue :

Une fois certifié, vous avez la possibilité d'ajouter d'autres modules complémentaires qui approche des spécificités et techniques spécialisées. (Planning disponible sur le site d'EPRP).

REMARQUES IMPORTANTES

En aucun cas le Réflexologue ne pose de diagnostic ni ne se substitue, de quelque manière que ce soit, au Médecin.

Dans l'acte réflexologique, il n'y a aucune prescription de prise ou d'arrêt de médication quelle qu'elle soit, ni manipulation mécanique de telle ou telle partie du corps.

Dans tous les cas de doute le Réflexologue orientera systématiquement le sujet vers son Médecin traitant.

Le Réflexologue respecte les codes de déontologie édictés par les Fédérations Professionnelles.



Terme / Définition / Langage

Podo vient du Grec qui signifie « Pieds »

Les préfixes péd-, pédi-, pod- et podo signifient tous « pied » ils proviennent des racines latines ped- (issue de pes, pedis) et grecque podo-(issue de Poûs, Podòs)

Manus la racine du mot vient du Latin et signifie « Mains »

CYCLE 1

Prix : voir page 12 tarifs (financement privé)

devis obligatoire pour les demandes de prise en charge majoration 30%

Techniques d'application d'approche (1 x 3 jours)

Permet d'approcher les **techniques de bases** de la podo-réflexologie de détente :

- Historique
- Le pied, anatomie
- Cartographie simplifiée des zones réflexes
- Manipulations préparatoires
- Apprentissage du toucher
- Le système musculo-articulaire
-

Approfondissement des techniques d'application (3 x 3 jours)

Permet d'**approfondir** les aspects fonctionnels organiques et les différents systèmes :

Respiratoire, digestif, circulatoire, lymphatique, neuroendocrinien, urogénital...

- Quelques notions d'anatomie
- Perfectionnement du toucher
- Précautions et contre-indications
- Les réactions possibles
- Orientation des actions correctrices dans les troubles fonctionnels

Techniques d'application de base en Réflexologie palmaire (1 x 3 jours)

Permet d'acquérir les **techniques de bases** de la réflexologie palmaire :

- Historique
- Anatomie de la main et du bras,
- Cartographie simplifiée des zones réflexes
- Manipulations préparatoires, apprentissage du toucher de la main
- Mettre en place un atelier sur l'automassage des mains

CYCLE 2

ENERGETIQUE CHINOISE (3 x 3 jours)

Permet d'appréhender l'action réflexe et l'étude des désordres par
l'Energétique Chinoise :

- Les 5 éléments chinois et leur polarité
- Les tissus yin yang
- Le toucher yin yang
- Le cycle Cheng et le cycle ko
- Les autres lois
- Concept des zones causales

APPROCHE PSYCHOLOGIQUE (2 jours)

- Les émotions dominantes par élément
- Les grands archétypes
- la psychologie du patient, son discours et ses attentes
- L'utilisation de métaphores positives
- Quelques techniques d'ancrage

PRACTICUM (1 jour) en Visio-cours

- les outils du Réflexologue
- les règles de déontologies, les fédérations professionnelles
- la pratique professionnelle en cabinet, la conduite d'une séance
- la relation patient / thérapeute. La dépendance et la neutralité
- les procédures d'installation et les différents statuts professionnels
- les différents secteurs d'activité
- les assurances professionnelles

CYCLE 3

La Réflexostéologie ou réflexologie structurale (3 jours)

Les actions vues dans ce cursus ne se substituent pas aux actions d'un Ostéopathe
Le travail spécifique des articulations, les disjonctions vertébrales, les pompages viscéraux, les limites...

Les points trigger et leur relation en énergétique chinoise ; les 14 muscles principaux.

La technique du link

Pathologies lourdes :

Cancer, Sclérose en plaques. Rôle du Réflexologue (2 jours)

Ce cursus s'adresse aux Réflexologues et aux Professionnels de santé désireux d'apporter un soulagement voire une amélioration de santé pour des malades recevant des traitements lourds.

Cancer : Les causes, les sièges et les chemins de propagation. La chimiothérapie, la radiothérapie. Les phases terminales. La réflexologie de confort. Présentation d'une étude clinique réalisée en Grande Bretagne.

Sclérose en plaques : Comprendre et reconnaître. Les principaux symptômes, l'évolution de la maladie. La réflexologie spécifique. Présentation d'une étude clinique réalisée en Grande Bretagne.

Approche de l'Aromathérapie (2 jours)

Cet atelier vous permettra de découvrir l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques courantes et également l'approche émotionnelle par l'olfactif. Les huiles vierges, les huiles essentielles, les hydrolats, les macéras.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle (HE). L'expression et la distillation. La qualité. La dénomination botanique. Les molécules aromatiques. Les propriétés et les dangers d'utilisation Les contre-indications.

Les critères de choix. Les différentes voies d'utilisation, la voie réflexe cutanée, quelques pathologies courantes. Les synergies.

Contrôle continu

A chaque fin de cycle un QCM du contrôle des acquis est effectué.

Modalités d'examen, Rattrapage et Obtention du Certificat

Modalités d'examen :

A la fin de la formation, l'apprenant est invité à :

1. Déposer le certificat PSC1 validé au dossier,
2. Présenter un mémoire d'études comportant 80 heures de pratique (corrigé par un Réflexologue professionnel)
Note minimum requise 12/20

La validation de ces points 1 et 2 est obligatoire pour le passage de la suite des épreuves.

3. Passer l'épreuve écrite concernant les cycles 1, 2 et 3 de la formation.
Note minimum requise 10/20.
4. Passer la suite des épreuves pratiques - pieds et mains - de 60 mn sur un Réflexologue Professionnel.
Note minimum requise 12/20
5. Passer l'épreuve orale, de 20 mn, concernant une présentation de leur futur projet, du métier, de la déontologie avec un Réflexologue professionnel.
Note minimum requise 10/20

Rattrapage des épreuves non validées :

Notes insuffisantes sur une ou plusieurs des épreuves.

Il sera proposé si cela est possible sur une durée de 1 h à 3 h

La note à rattraper sera le minimum requis selon l'épreuve + l'écart. -

Ex : pour une épreuve exigeant un minimum de 10/20 et ayant 8/20 le rattrapage se fera sur 12 points minimum,

Les épreuves sont en tarification en sus -tarif page 12-

Obtention du certificat :

Pour l'obtention du certificat de réflexologue,

- Les épreuves 1, 2, 3, 4 et 5 doivent avoir requises les notes minimums demandées.
- La facture totalement acquittée.

Le Certificat de Podo-Réflexologie délivré par l'Ecole de Podo-Réflexologie de Paris est reconnu par les Instances Fédérales.

Initiation aux premiers secours *(à votre initiative)*

Cette initiation est destinée à faire face aux éventuels incidents pouvant survenir dans l'exercice professionnel. Il vous est demandé de le passer librement auprès d'une institution de votre choix, le contenu est celui référencé PSC1.

L'attestation est à fournir au plus tard avec la remise de votre mémoire si vous voulez vous présenter à l'examen.

Accessibilité aux situations de handicap

L'E.P.R.P est attentive aux situations de handicap et accueille l'autre quel qu'il soit, l'école met tout en œuvre pour accompagner ou orienter la personne.

L'E.P.R.P. s'efforce, dans la mesure de ses capacités, à adapter, avec coopération, ses concepts aux situations de handicap en cherchant des outils possibles. Merci de prendre contact avec la gérante Aline Lecomte, la référente handicap au sein de l'organisme de formation, afin d'étudier les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

Vous pouvez la contacter au - [06.99.91.91.94](tel:0699919194) - ou par mail - parisreflexo@gmail.com -

Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHFP.

Les partenaires de l'Ecole de Podo Réflexologie de Paris :

Associations : Association Créative (95) Actif Santé (75), Une Luciole dans la nuit (, Endo France, l'Association TDAH & CIE, Le Bus des Maraudes, E.P.J. LE 27 (75), Centre KORIAN LES ROSES (77), E.H.P.A.D. Saint Vincent de PAUL (72), Hôtel Courtyard by Marriott (95), Espace 24 (94), Hôpital du Havre (76), ARKOSE Pont de Sèvres (92) Animation sportive La Charentonnaise (94)), ...

TARIFS 2024 / 2025

INSCRIPTION/FRAIS DE DOSSIER (forfait) 300€

REFLEXOLOGIE Cycle 1

Approche de base	1 x 3 jours	372€
Développement et approfondissement	3 x 3 jours	1.116€
Réflexologie palmaire	1 x 3 jours	372€

REFLEXOLOGIE Cycle 2

Energétique Chinoise	3 x 3 jours	1.116€
Approche psychologique + Practicum	1 x 3 jours	372€

REFLEXOLOGIE Cycle 3

Huiles essentielles et aromathérapie	2 jours	248€
Pathologies lourdes	2 jours	248€
Réflexologie structurelle	3 jours	372€

TARIF DE LA FORMATION 34 jours 4.216€

Podo-réflexologie et réflexologie mains

COÛT TOTAL DE LA FORMATION 4.516€

.....
Rattrapage des épreuves d'examen -à la charge de l'apprenant 300€

.....
Des prises en charges sont possibles, renseignez-vous pour obtenir un devis obligatoire. Attention tarification spécifique.

parisreflexo@gmail.com

Eurl Ecole de Podo Réflexologie de Paris est référencée sous le N° 11755845275 auprès du préfet de région Ile-de-France - N° DATADOCK : 0072371 - QUALIOPi certificat B02520-au titre des catégories d'actions suivantes : Actions de formation