

**1<sup>ère</sup> journée : Théorie :**

- Notions d'anatomie
- La réflexologie plantaire (présentation, philosophie, principes de base, effets bénéfiques du modelage)
- Savoir être du masseur bien-être (accueil et installation de votre client avant et après la séance, ne pas commettre de fautes (les contre-indications, l'aspect émotionnel...), savoir préserver son énergie au fil des séances.

**Pratique :**

- Technique de recentrage du masseur
- Installation du client
- Technique de prise de contact
- Technique des différents mouvements : effleurages, pétrissages, palper-rouler, étirements, drainage, réunification
- Enchaînements des mouvements (comment donner de l'harmonie et de la fluidité au modelage)
- Techniques de conclusions du modelage.

Après une démonstration de la formatrice, les élèves travaillent deux par deux : ils pratiquent les différents mouvements avec correction et re-démonstration si besoin, et reçoivent le massage afin d'assimiler le ressenti du point de vue du masseur et du client.

**2<sup>ème</sup> journée : Matinée :** Pratique en binôme sous contrôle attentif de la formatrice, avec au besoin, reprise des gestes, démonstration jusqu'à une parfaite maîtrise des mouvements et enchaînements.

**Après-midi :** Pratique d'une séance complète de Réflexologie Plantaire en binôme, en situation réelle, sans reprise par la formatrice.

Bilan de la formation et des problèmes rencontrés

Evaluation cas par cas

Explication et conseils pour corriger les éventuels problèmes restants

Remise de l'attestation de formation