



# Programme De Formation

## Praticien de bien-être :

# RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE



**OPTION**

**BINÔME**

**GROUPE**

**HEURES**

MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE  700€

600€

**14H**

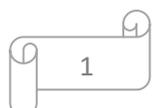


**CILS DESIGN OISE**

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: [formation@cils-design.fr](mailto:formation@cils-design.fr) - Site Internet: [www.cils-design.fr](http://www.cils-design.fr) - contact@cils-design.fr





**PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE  
DE  
« CIVILITE » « PRENOM » « NOM »**

.....  
**CILS DESIGN est certifié, référencé DATADOCK**, organisme public de référencement des centres de formation.

**Numéro de déclaration d'activité de l'organisme de formation**

CILS DESIGN OISE, 13 RUE AVELINE 60520 THIERS SUR THEVE

Siret 79298396700011, code NAF 9602B

La déclaration d'activité de formation est enregistrée sous le n°22 60 03030 60 auprès du Préfet de Région de Picardie.

**Intitulé de la formation**

Praticien Bien-être (modelages de confort, non médicaux, non thérapeutiques)

**Objectifs de la formation**

- Apprendre un nouveau massage et connaître les spécificités du secteur.
- Acquérir les fondamentaux en bien être en développant ses compétences suivant les différentes techniques et étapes - Découvrir les systèmes réflexes du corps.
- Savoir repérer les points réflexes.
- Maîtriser tous les gestes ainsi que les enchainements
- Perfectionner sa pratique son attitude, son toucher, sa posture et sa respiration.

**Bienfaits du massage**

Influence directement la physiologie des grands systèmes : respiratoire, digestif, nerveux, circulatoire, etc... via les nombreuses filières énergétiques et répond ainsi aux attentes de soulagement physique et d'équilibre émotionnel.

Soulage la sensibilité grâce à l'action sur le système nerveux.

Apaise, calme et facilite les processus d'élimination des toxines.

Améliore le sommeil, restaure le potentiel d'énergie physique et psychique et permet à la fois une relaxation profonde et une meilleure gestion du stress physique et émotionnel.

**Public concerné**

Esthéticienne, Praticien(ne) bien-être, Spa praticien(ne), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Aide-soignant, Infirmier, Spa manager, Coach sportif, Reconversion professionnelle, Complément d'activité, ...

**Niveau requis du stagiaire pour entrer en formation :**

Pas de prérequis

**Prise en charge possible par les organismes de financement**

FAFCEA, OPCO EP, AGEFICE, Autofinancement



**CILS DESIGN OISE**

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

**Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être**

Facebook: Cils Design Oise - Mail: [formation@cils-design.fr](mailto:formation@cils-design.fr) - Site Internet: [www.cils-design.fr](http://www.cils-design.fr) - contact@cils-design.fr





### Niveau de sortie du stagiaire pour entrer en formation

Formation certifiante

**Formacode MASSAGE BIEN-ÊTRE : 43445**

Code APE 9604Z "Soins corporels"

### Contenu de la formation

Praticien de Bien-Être (cours en Binôme ou en Groupe chez CILS DESIGN en semaines continues ou Week-end continus) 14H/2 jours

### Moyens techniques et pédagogiques

Les formateurs alternent un enseignement théorique et pratique pour avoir une implication immédiate des participants.

- Évaluation pré et post formation.
- Projection et support remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Démonstrations pratiques des techniques, ressenti, travail en groupe et mise en application donneur/receveur – Pratique en binôme
- Amélioration des pratiques professionnelles immédiates
- Prévoir des sous-vêtements adaptés à la pratique.
- Fiche d'évaluation du (de la) formateur (trice) et des attendues de la formation par les stagiaires
- Remise d'un certificat en fin de cursus

### Moyens d'encadrement

Une équipe d'expertes, professionnelles, pédagogues, passionnées, disponible et à l'écoute compose Cils Design. Son atout c'est de former les apprenants à effectif restreint permettant des réponses personnalisées et un accompagnement sur mesure.

### Débouchés

Embauche ou vacations dans un centre de massage de bien-être, un Spa ou en centre de thalassothérapie, installation en libéral : activité en cabinet et/ou à domicile, en Instituts de beauté...

### Dates et durée du stage

**Cours** sur modèles par des formatrices certifiées

**Durée** : formation répartie sur des journées de **7 heures** (09h-13h et 14h-17h).

**Dates** : DU « DU » AU «AU » ou selon vos disponibilités, y compris les weekends

**Lieu** : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN



## PLAN DE FORMATION MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

La Réflexologie est une science basée sur le principe que les zones reflexes sont reliées à la totalité de l'organisme et cela dans les pieds comme dans les mains. Cette technique spécifique et efficace agit sur tous les organes, glandes et partie du corps suivant sur plus de 72 000 terminaisons nerveuses.

### PROGRAMME

- 🕒 Historique, spécificités de la réflexologie palmaire.
- 🕒 Rappels fondamentaux : anatomie – physiologie – énergétique – physiopathologie.
- 🕒 Savoir se repérer sur la main énergétique : Courant oriental et occidental.
- 🕒 Les cartographies de la réflexologie palmaire.
- 🕒 Indications et contre-indications.
- 🕒 Techniques et manœuvres spécifiques au massage réflexe : différents instruments utilisés, les zones longitudinales et transversales, les zones reflexes de reptation.
- 🕒 Attitudes et déplacements : fluidité technique et respiration.
- 🕒 Techniques de stimulation manuelle (pressions, reptation, glissés).
- 🕒 Mise en place des séquences des schémas pratiques « adaptables en temps et en actions selon les territoires réflexes » et selon la demande : Détente et récupération – sommeil et bien-être - Le système digestif – stress et troubles viscéraux (constipation, ballonnement, ...) La circulation (sang et lymph) – Détox - Fatigue chronique et Énergie et vitalité.
- 🕒 Correction des gestes et de la posture.
- 🕒 Démonstration et pratique de la réflexologie du système squelettique, musculaire, nerveux et des différents mouvements de relaxation.
- 🕒 Déroulement et enchainement complet de la réflexologie.
- 🕒 Bonne gestion d'une séance.
- 🕒 Débriefing : questions / réponses.



# Programme & Devis de Formation de Praticien Bien-Être

THIERS SUR THEVE, le .....

DEVIS : N° .....

**Formation : MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE**

**Nombre de Participant : 6 MAXIMUMS**

**Stagiaire : « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »**

**Date** : DU ..... AU .....

**Lieu** : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE

**Type de qualification** : CERTIFICAT

OPTION	BINÔME	Tarifs	HEURES
MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE	<input type="checkbox"/> 700€	<input type="checkbox"/> 600€	14H
<b>Montant total</b>	.....		<b>€</b>

### RIB POUR VIREMENT

Titulaire du compte : CILS DESIGN  
Banque : Société Générale SENLIS (00715)

Code banque	Code guichet	Compte	Clé RIB	IBAN	BIC
30003	00715	00020275095	11	FR76 3000 3007 1500 0202 7509 511	SOGEFRPP

*Mme G. Wargny*



### CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011  
Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être  
Facebook: Cils Design Oise - Mail: [formation@cils-design.fr](mailto:formation@cils-design.fr) - Site Internet: [www.cils-design.fr](http://www.cils-design.fr) - contact@cils-design.fr

