

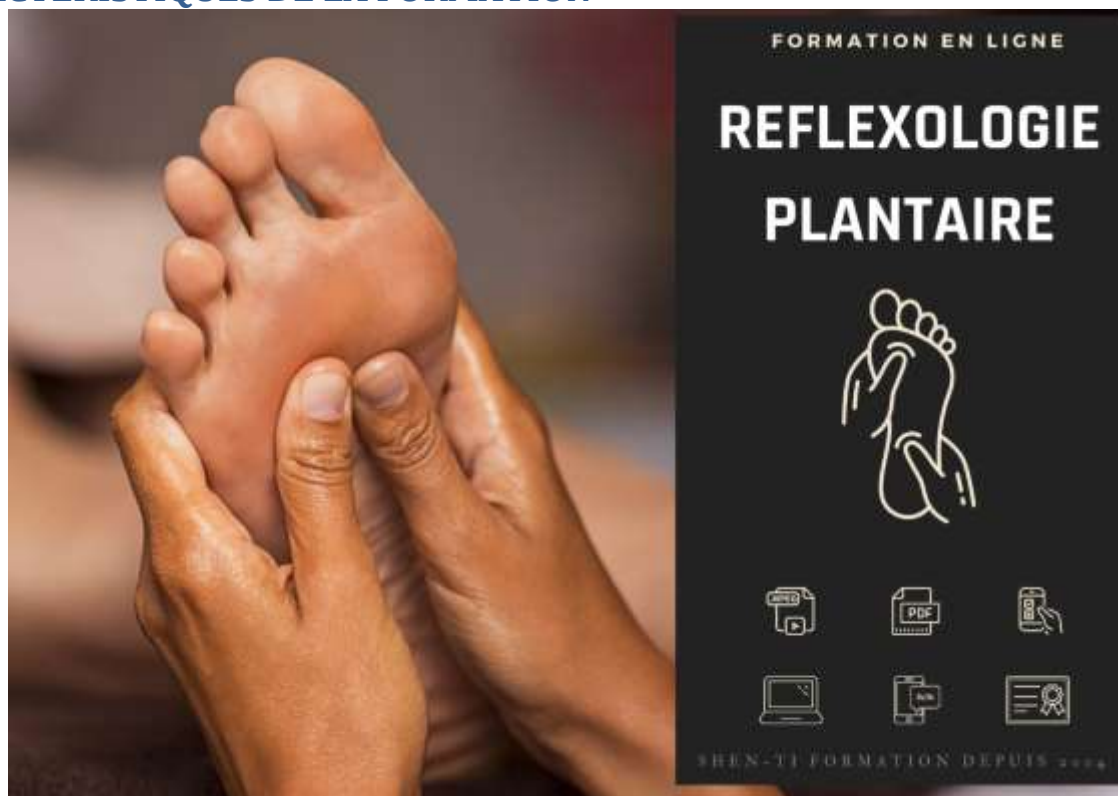


INTRODUCTION ET PRESENTATION DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

WWW.SHEN-TI.COM

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

A CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION



I Présentation du Do-In :

La réflexologie plantaire est une technique de massage qui s'applique sur les pieds et les chevilles. Elle est utilisée en Chine depuis 4000 ans. Elle existait également en Egypte puisqu'un tombeau fût retrouvé avec la représentation d'une scène de réflexologie plantaire et palmaire.

Cette technique se base sur une théorie selon laquelle le pied est une exacte représentation de l'humain. Chaque partie du pied correspond à une partie du corps. Le pied est une zone réflexe au même titre que la main, le visage ou encore l'oreille.

Nous marchons, piétons, courrons, sautons et à chaque fois ce sont nos pieds qui sont en contact avec le sol. Contacts qui ne sont pas toujours très doux. La réflexologie est aussi un moyen de prendre soin de soi.

II Objectifs de la formation :

L'objectif de cette formation est de vous permettre de proposer des séances de réflexologie plantaire à vos futurs clients et d'être en mesure d'adapter chaque séance en fonction de leurs besoins. Ces séances pourront durer entre 45 minutes et une heure.

Après avoir fait la présentation de l'anatomie du pied, du matériel nécessaire pour la pratique de la réflexologie plantaire, son mode d'action, du déroulement complet d'une séance (de la prise de rendez-vous jusqu'à la fin de la séance) vous serez en mesure de mettre en place une séance de réflexologie plantaire, de présenter cette technique et d'expliquer son intérêt.

Pour pouvoir être capable d'adapter votre séance nous découvrirons toutes les zones réflexes des deux pieds en apprenant un protocole complet qui stimule toutes ces zones.

III Objectifs de la formation :

- Inscription possible toute l'année
- Tarif de la formation : 235€
- Accès immédiat à l'ensemble du contenu de la formation,
- Durée de la formation : 35 heures
- Accès à la plateforme durant 1 ans, prolongation possible gratuitement
- Aucun prérequis
- Livret d'accueil
- Possibilité de poser vos questions à un formateur référent,
- Des supports de cours en pdf téléchargeables, avec bibliographies et fiches de synthèses
- Des vidéos en consultation sur la plateforme,
- Des fichiers audios téléchargeables,
- Des devoirs pour assimiler le cours
- Des exercices de mise en pratique
- Des Quizz d'évaluation
- Attestation de formation

B CHAPITRES ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Résumé du contenu de la formation :

- 207 pages de support Pdf
- 47 minutes de support Audio
- 360 minutes de support vidéo
- Des exercices et des questions d'auto-évaluations pour chaque chapitre
- 8 Quizz de fin de chapitre
- 1 Quizz de fin de formation

Leçon 0 - Livret d'accueil et objectifs de la formation

- Pdf : Bibliographie 3 pages
- Pdf : Livret d'accueil 20 pages

Leçon 1 – Introduction et présentation de la réflexologie plantaire

- Pdf : Présentation et introduction à la réflexologie plantaire 19 pages
- Vidéo : introduction et présentation de la réflexologie plantaire 81 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 2 – Anatomie et physiologie générale

- Pdf : Anatomie et physiologie générale 65 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 3 – Anatomie détaillée du pied

- Pdf : Anatomie détaillée du pied 15 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- Vidéo anatomie détaillée du pied 35 minutes
- QUIZZ

Leçon 4 – Localisation des zones réflexes du pied

- Pdf localisation des zones réflexes des deux pieds 18 pages
- Vidéo localisation des zones réflexes des deux pieds 50 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 5 – Préparation du praticien

- Pdf Préparation du praticien 17 pages
- Mp3 : Méditation du Hara 22 minutes
- Mp3 : Méditation de l'arbre 18 minutes
- Mp3 : Méditation de la respiration 7 minutes
- Vidéo ouverture des articulations 43 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- Vidéo Echauffement du praticien pour la réflexologie plantaire 16 minutes
- QUIZZ

Leçon 6 – Matériel pour la pratique de la réflexologie plantaire

- Pdf Matériel pour la pratique de la réflexologie plantaire 8 pages

Leçon 7 – Protocole complet de réflexologie plantaire

- Pdf la pratique de la réflexologie auriculaire 12 pages
- Vidéo Préparation à la pratique de la réflexologie plantaire 28 minutes
- Vidéo Protocole réflexologie pas à pas partie 1 40 minutes

- Vidéo Protocole réflexologie pas à pas partie 2 29 minutes
- Vidéo Protocole réflexologie pas à pas partie 3 38 minutes
- QUIZZ

Leçon 8 – La pratique de la réflexologie plantaire

- Pdf la pratique de la réflexologie auriculaire 14 pages
- QUIZZ

Leçon 9 – Organisation et déroulement d'une séance de réflexologie auriculaire

- Pdf Organisation et déroulement d'une séance 16 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Quizz Final

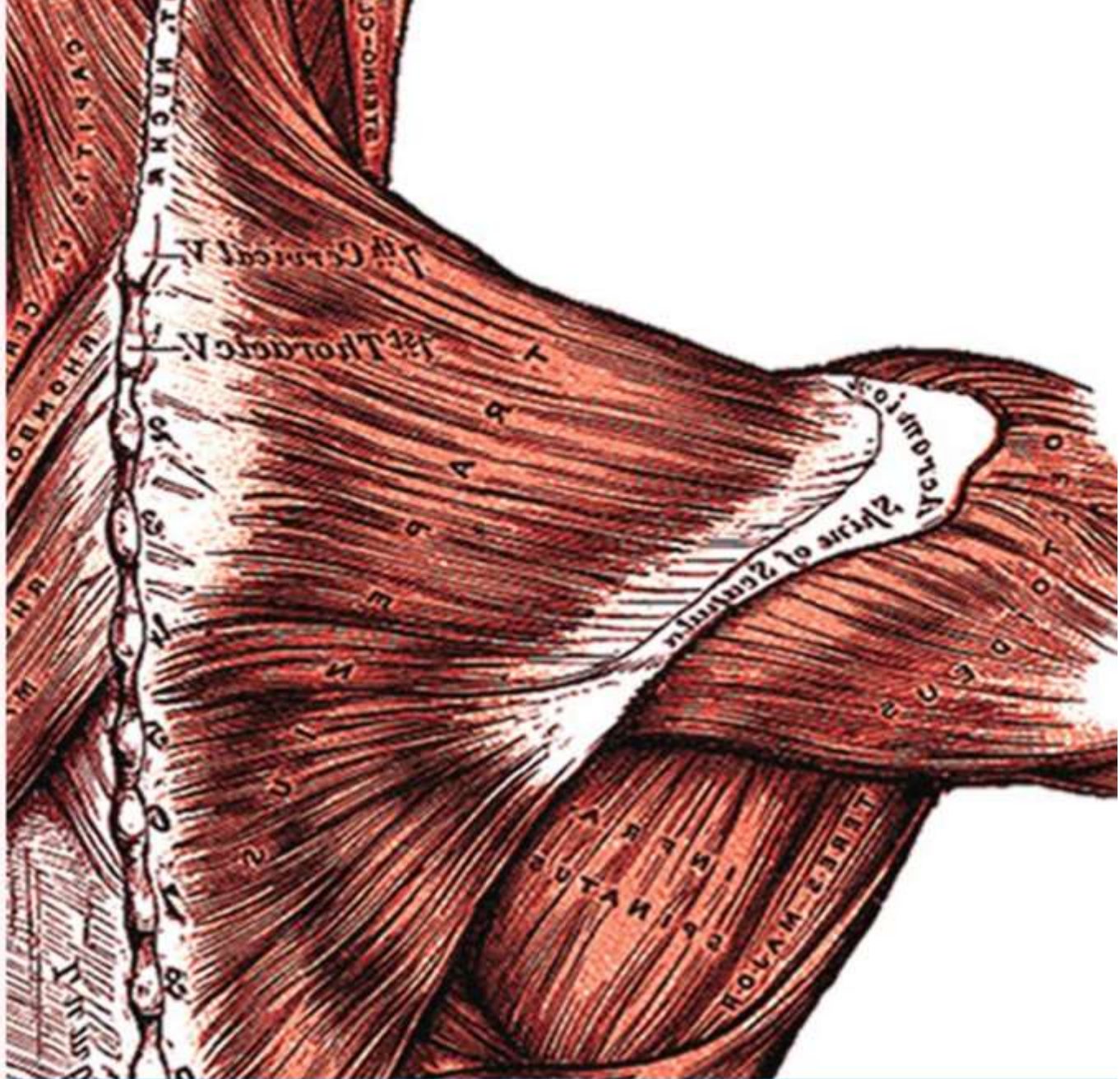


INTRODUCTION ET PRESENTATION DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

WWW.SHEN-TI.COM

Table des matières

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS	Erreur ! Signet non défini.
B PREAMBULE LEGISLATIF	Erreur ! Signet non défini.
I Législation française et massage bien-être	Erreur ! Signet non défini.
II Différence entre masseur kinésithérapeutes, esthéticienne et praticien massage bien-être ...	Erreur ! Signet non défini.
défini.	
D LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	Erreur ! Signet non défini.
I La Réflexologie plantaire	Erreur ! Signet non défini.
II Histoire de la réflexologie plantaire	Erreur ! Signet non défini.
III Les différentes formes de réflexologie	Erreur ! Signet non défini.
IV Le principe d'action de la réflexologie plantaire	Erreur ! Signet non défini.
V Bienfaits de la Réflexologie plantaire	Erreur ! Signet non défini.
VI Précautions et Contre-indications de la réflexologie plantaire.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Sécuriser sa pratique	Erreur ! Signet non défini.
2 Cas ou la réflexologie auriculaire ne doit pas être employée	Erreur ! Signet non défini.
V Ce qu'il faut retenir	Erreur ! Signet non défini.
I Question et exercices	Erreur ! Signet non défini.



ANATOMIE PHYSIOLOGIE POUR LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

WWW.SHEN-TI.COM

ANATOMIE PHYSIOLOGIE POUR LA REFLEXOLOGIE

Table des matières

A INTRODUCTION	Erreur ! Signet non défini.
I QUELQUES DEFINITIONS.....	Erreur ! Signet non défini.
II PETIT TOUR D’HORION DU CORPS HUMAIN	Erreur ! Signet non défini.
1 Les niveaux d'organisation du corps humain.	Erreur ! Signet non défini.
2 La connaissance différents plans d'un individu	Erreur ! Signet non défini.
4 La notion de vitalité ou de Qi.....	Erreur ! Signet non défini.
5 L'homéostasie	Erreur ! Signet non défini.
B LE SYSTEME OSTEOARTICULAIRE DESCRIPTION	Erreur ! Signet non défini.
I FONCTION DE L’OS.....	Erreur ! Signet non défini.
II TISSU OSSEUX	Erreur ! Signet non défini.
III ENTRETIEN DE L’OS.....	Erreur ! Signet non défini.
IV REGULATION HORMONALE	Erreur ! Signet non défini.
V DESCRIPTION DU SQUELETTE	Erreur ! Signet non défini.
VI SQUELETTE AXIAL	Erreur ! Signet non défini.
V SQUELETTE APPENDICULAIRE	Erreur ! Signet non défini.
VI LES ARTICULATIONS	Erreur ! Signet non défini.
C LE SYSTEME MUSCULAIRE	Erreur ! Signet non défini.
I LES DIFFERENTS TYPES MUSCLES	Erreur ! Signet non défini.
II fonctions DES MUSCLES.....	Erreur ! Signet non défini.
III LA STRUCTURE DU MUSCLE STRIE	Erreur ! Signet non défini.
IV LA CONTRACTION MUSCULAIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
V LES MUSCLES DU CORPS HUMAIN	Erreur ! Signet non défini.
D LE SYSTEME TEGUMENTAIRE	Erreur ! Signet non défini.
I LES FONCTIONS DU SYSTEME TEGUMENTAIRE	Erreur ! Signet non défini.
II STRUCTURE DE LA PEAU	Erreur ! Signet non défini.
III Les recepteurs cutanes	Erreur ! Signet non défini.
IV LA CONTRACTION MUSCULAIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
E LE SYSTEME NERVEUX	Erreur ! Signet non défini.
I QUEL EST LE ROLE DU SYSTEME NERVEUX ?	Erreur ! Signet non défini.
II COMMENT ÇA MARCHE ?.....	Erreur ! Signet non défini.
III DE QUOI EST CONSTITUE LE SYSTEME NERVEUX ?	Erreur ! Signet non défini.
IV LES NEUROMEDIATEURS	Erreur ! Signet non défini.
V COMMENT EST ORGANISE LE SYSTEME NERVEUX ?	Erreur ! Signet non défini.
F LE SYSTEME ENDOCRINIEN	Erreur ! Signet non défini.
I QUEL EST LE ROLE DU SYSTEME ENDOCRINIEN ?.....	Erreur ! Signet non défini.
II COMMENT ÇA MARCHE ?.....	Erreur ! Signet non défini.
III LES HORMONES	Erreur ! Signet non défini.

IV LES DIFFERENTES GLANDES ENDOCRINES, LEURS SECRETIONS ET LEURS FONCTIONS	Erreur ! Signet non défini.
G LE SYSTEME RESPIRATOIRE	Erreur ! Signet non défini.
I LES DIFFERENTS TYPE DE RESPIRATION	Erreur ! Signet non défini.
II LA RESPIRATION CELLULAIRE	Erreur ! Signet non défini.
III DESCRIPTION DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE	Erreur ! Signet non défini.
IV MECANISME DE LA RESPIRATION	Erreur ! Signet non défini.
VI REGULATION DE LA RESPIRATION	Erreur ! Signet non défini.
1 Régulation automatique de la respiration	Erreur ! Signet non défini.
2 Réguler consciemment la respiration	Erreur ! Signet non défini.
H LE SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE	Erreur ! Signet non défini.
I LE SANG	Erreur ! Signet non défini.
1 Les fonctions du sang	Erreur ! Signet non défini.
2 La composition du sang	Erreur ! Signet non défini.
II LE CŒUR	Erreur ! Signet non défini.
III PETITE ET GRANDE CIRCULATION	Erreur ! Signet non défini.
IV REGULATION DU RYTHME CARDIAQUE	Erreur ! Signet non défini.
V LES VAISSEAUX	Erreur ! Signet non défini.
VI REGULATION DU DEBIT SANGUIN ET DE LA PRESSION ARTERIELLE	Erreur ! Signet non défini.
I LE SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE	Erreur ! Signet non défini.
I QUEL EST LE ROLE DU SYSTEME DIGESTIF ?	Erreur ! Signet non défini.
II QUELQUES DEFINITIONS	Erreur ! Signet non défini.
III COMMENT FONCTIONNE LE SYSTEME DIGESTIF ?	Erreur ! Signet non défini.
IV DE QUOI EST CONSTITUE LE SYSTEME DIGESTIF ?	Erreur ! Signet non défini.
V REGULATION DE LA DIGESTION	Erreur ! Signet non défini.
J LE SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE	Erreur ! Signet non défini.
I QUEL EST LE ROLE DU SYSTEME URINAIRE ?	Erreur ! Signet non défini.
II CONSTITUTION DU SYSTEME URINAIRE	Erreur ! Signet non défini.
III LE NEPHRON	Erreur ! Signet non défini.
IV FONCTIONS DU REIN	Erreur ! Signet non défini.
V REGULATION DES FONCTIONS RENALES ?	Erreur ! Signet non défini.
K LE SYSTEME LYMPHATIQUE	Erreur ! Signet non défini.
I QUEL EST LE ROLE DU SYSTEME LYMPHATIQUE ?	Erreur ! Signet non défini.
II LA LYPHE	Erreur ! Signet non défini.
III LES VAISSEAUX LYMPHATIQUES	Erreur ! Signet non défini.
IV LES NOEUDS LYMPHOIDES	Erreur ! Signet non défini.
V LES ORGANES LYMPHOIDES	Erreur ! Signet non défini.
L LE SYSTEME LYMPHATIQUE	Erreur ! Signet non défini.
I QUEL EST LE ROLE DU SYSTEME IMMUNITAIRE ?	Erreur ! Signet non défini.
II LES DEUX TYPES D'IMMUNITE	Erreur ! Signet non défini.
III ORIGINE DES CELLULES IMMUNITAIRES	Erreur ! Signet non défini.
IV IMMUNITE ADAPTATIVE	Erreur ! Signet non défini.
V CE QU'IL FAUT RETENIR	Erreur ! Signet non défini.

M LE SYSTEME REPRODUCTEUR.....	Erreur ! Signet non défini.
I QUEL EST LE ROLE DU SYSTEME ENDOCRINIEN ?.....	Erreur ! Signet non défini.
II REGULATION ET HORMONES DU SYSTEME REPRODUCTEUR MASCULIN	Erreur ! Signet non défini.
III REGULATION ET HORMONES DU SYSTEME REPRODUCTEUR FEMININ	Erreur ! Signet non défini.
IV LE SYSTEME REPRODUCTEUR FEMININ.....	Erreur ! Signet non défini.
V LE SYSTEME REPRODUCTEUR MASCULIN.....	Erreur ! Signet non défini.
I Question et exercices sur le chapitre	Erreur ! Signet non défini.



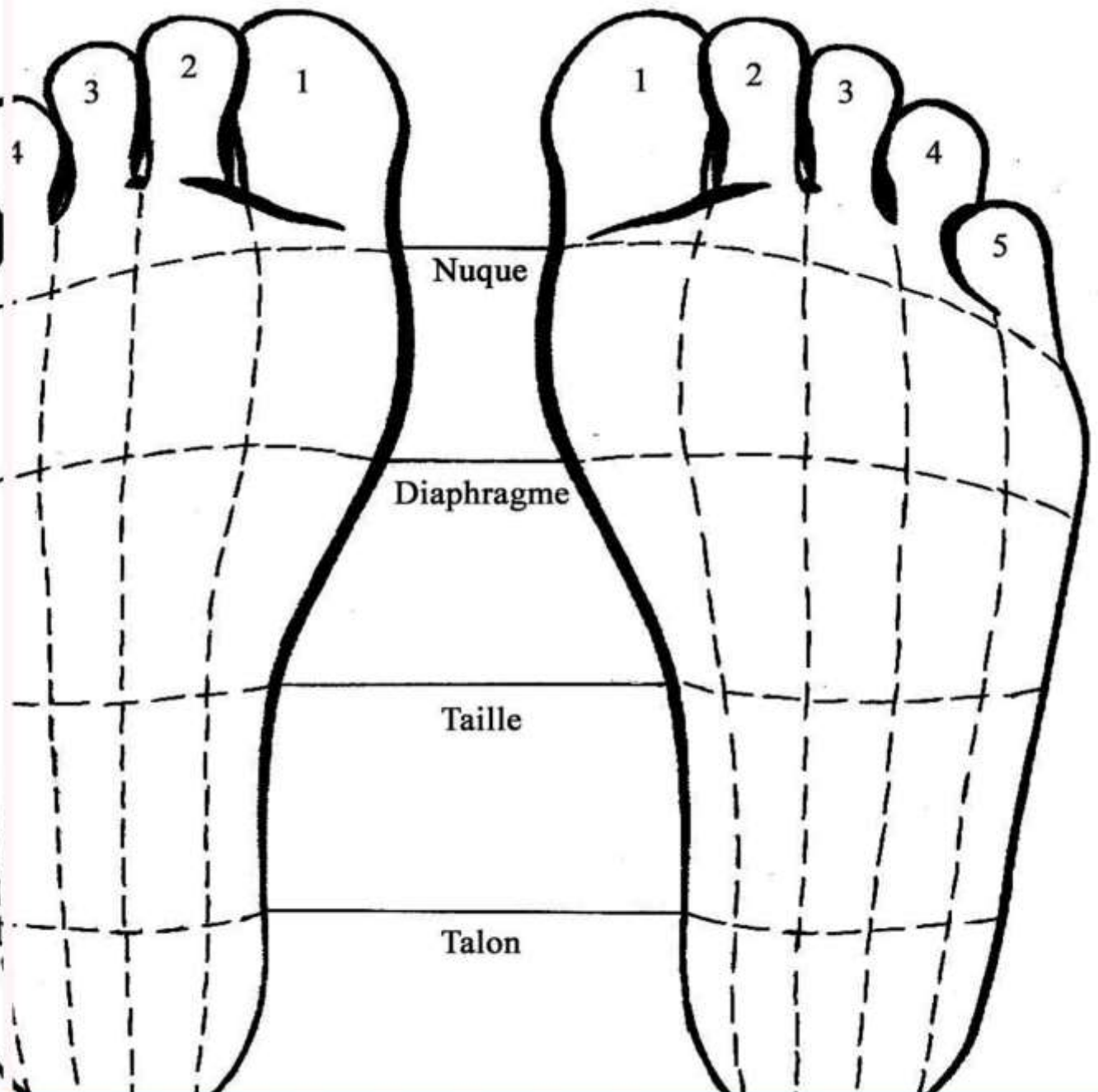
ANATOMIE DU PIED POUR LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

WWW.SHEN-TI.COM

ANATOMIE DU PIED

Table des matières

A ANATOMIE DESCRIPTIVE DU PIED	Erreur ! Signet non défini.
I Les structures osseuses et articulaires	Erreur ! Signet non défini.
1 Les os du pied	Erreur ! Signet non défini.
1.1. Le tarse	Erreur ! Signet non défini.
1.2. Le métatarse	Erreur ! Signet non défini.
1.3. Les phalanges.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Les articulations du pied.....	Erreur ! Signet non défini.
2.1. Articulation tibio-tarsienne	Erreur ! Signet non défini.
2.2. Articulation de Chopart	Erreur ! Signet non défini.
2.3. Articulation de Lisfranc.....	Erreur ! Signet non défini.
3 La notion de voute plantaire	Erreur ! Signet non défini.
II Les muscles et mouvements.....	Erreur ! Signet non défini.
III Zones et repères du pied.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Les lignes verticales	Erreur ! Signet non défini.
2 Les lignes Horizontales	Erreur ! Signet non défini.
V LES MERIDIENS ET LES PIEDS.....	Erreur ! Signet non défini.
VI INNERVATION ET VASCULARISATION DES PIEDS	Erreur ! Signet non défini.
1 L'innervation du pied.....	Erreur ! Signet non défini.
2 La vascularisation du pied.....	Erreur ! Signet non défini.
VI EXAMINER LES PIEDS	Erreur ! Signet non défini.
1 Les différentes formes du pied	Erreur ! Signet non défini.
2 Les différentes pathologies du pied	Erreur ! Signet non défini.
1.1 Les malformation du pied.....	Erreur ! Signet non défini.
1.2 Présence de douleurs	Erreur ! Signet non défini.
1.3 Fractures	Erreur ! Signet non défini.
1.4 La Goutte	Erreur ! Signet non défini.
1.5 Diabète.....	Erreur ! Signet non défini.
1.6 Entorses	Erreur ! Signet non défini.
1.7 Champignons, mycoses	Erreur ! Signet non défini.
1.8 Tendinite.....	Erreur ! Signet non défini.
1.9 Sciatique	Erreur ! Signet non défini.
1.10 Verrue plantaire.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Poser des questions sur l'histoire de vie des pieds du sujet	Erreur ! Signet non défini.
I Question et exercices	Erreur ! Signet non défini.



LOCALISATION DES ZONES REFLEXES SUR LES PIEDS

WWW.SHEN-TI.COM

LOCALISATION DES POINTS ET DES ZONES REFLEXES

Table des matières

A LES GRANDES ZONES DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	Erreur ! Signet non défini.
B DETAIL DES ZONES DE REFLEXE AURICULAIRE	Erreur ! Signet non défini.
I Planche des zones réflexes plantaires	Erreur ! Signet non défini.
1 Pourquoi existe-t-il des différences entre les planches de réflexologie plantaire	Erreur ! Signet non défini.
II Zones réflexes et localisation anatomique	Erreur ! Signet non défini.
1 Tête	Erreur ! Signet non défini.
2 Thorax	Erreur ! Signet non défini.
3 Abdomen	Erreur ! Signet non défini.
3.1. Abdomen haut	Erreur ! Signet non défini.
3.1. Abdomen bas	Erreur ! Signet non défini.
4 Bassin	Erreur ! Signet non défini.
5 Bords interne et externe des pieds	Erreur ! Signet non défini.
6 Colonne vertébrale	Erreur ! Signet non défini.
I Questions et exercices sur le chapitre	Erreur ! Signet non défini.

LECOLE SHEN TI
NIENH
STOOS



PREPARATION DU PRATICIEN POUR LA PRATIQUE DE LA REFLEXOLOGIE

WWW.SHEN-TI.COM

PREPARATION DU PRATICIEN A LA PRATIQUE

Table des matières

A LE PRATICIEN	Erreur ! Signet non défini.
I les QUALITES ESSENTIELLES du praticien.....	Erreur ! Signet non défini.
I Attitude mentale du praticien	Erreur ! Signet non défini.
II La tenue pour pratiquer.....	Erreur ! Signet non défini.
III Les risques liés à la pratique du massage	Erreur ! Signet non défini.
IV Entretien physique du praticien	Erreur ! Signet non défini.
1 Echauffement, éveil corporel du praticien	Erreur ! Signet non défini.
2 La souplesse du praticien, Etirements du praticien.....	Erreur ! Signet non défini.
3 Quelques conseils de base.....	Erreur ! Signet non défini.
V Le centrage et l’ancrage et postures du praticien.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Centrage, Ancrage (attention, concentration, intention).....	Erreur ! Signet non défini.
2 La notion de Hara.....	Erreur ! Signet non défini.
VI Postures du praticien.....	Erreur ! Signet non défini.
1 Les postures debout	Erreur ! Signet non défini.
2 Biomécanique, ancrage et déplacements	Erreur ! Signet non défini.
3. Les déplacements du praticien	Erreur ! Signet non défini.
4. Les conséquences de mauvaises postures	Erreur ! Signet non défini.
VII Hygiène du praticien (hygiène corporelle, main, cheveux,).....	Erreur ! Signet non défini.
VIII La respiration du praticien	Erreur ! Signet non défini.
I Questions et exercices.....	Erreur ! Signet non défini.



MATERIEL POUR LA PRATIQUE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

WWW.SHEN-TI.COM

Table des matières

A LE MATERIEL POUR LA PRATIQUE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	Erreur ! Signet non défini.
B AUTRE MATERIEL POUR L'INSTALLATION	Erreur ! Signet non défini.
1 Choisir sa table de massage	Erreur ! Signet non défini.
C FOURNISSEURS	Erreur ! Signet non défini.



LE PROTOCOLE DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

WWW.SHEN-TI.COM

LE PROTOCOLE DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Table des matières

A PROTOCOLE DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	Erreur ! Signet non défini.
1 Installation du client	Erreur ! Signet non défini.
2 Préparation des pieds	Erreur ! Signet non défini.
3 Relaxation du pied	Erreur ! Signet non défini.
4 Zones réflexes sur les orteils : TETE.....	Erreur ! Signet non défini.
5 Zones réflexes au-dessus de la zone du diaphragme et en dessous des orteils : THORAX ..	Erreur ! Signet non défini.
6 Zones réflexes sous la voute plantaire : ABDOMEN.....	Erreur ! Signet non défini.
7 Zones réflexes sous et autour du talon : BASSIN	Erreur ! Signet non défini.
8 Etirement et harmonisation du pied.....	Erreur ! Signet non défini.
9 Même chose sur le pied gauche	Erreur ! Signet non défini.
10 Harmonisation des deux jambes	Erreur ! Signet non défini.
B Fiche résumée du protocole.....	Erreur ! Signet non défini.
I Question et exercices sur le chapitre « Le Kata du Amma Assis »	Erreur ! Signet non défini.



LA PRATIQUE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

WWW.SHEN-TI.COM

PRATIQUE DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Table des matières

A RAPPEL SUR LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
B LES TECHNIQUES DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	Erreur ! Signet non défini.
I Le réflexologue doit se servir de ses deux mains	Erreur ! Signet non défini.
II La technique caractéristique de la réflexologie : la reptation du doigt.....	Erreur ! Signet non défini.
III Autres techniques de massage	Erreur ! Signet non défini.
C POSTURE DU PRATICIEN POUR LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	Erreur ! Signet non défini.
D LA DÉTECTION DES POINTS REACTIFS	Erreur ! Signet non défini.
I Identifier un point réactif	Erreur ! Signet non défini.
II Installation du sujet	Erreur ! Signet non défini.
III Homogénéité dans la pression	Erreur ! Signet non défini.
III Réactivité et absence de réactivité ?.....	Erreur ! Signet non défini.
E AUTRES CARACTERISTIQUES DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE.....	Erreur ! Signet non défini.
I La fréquence des séances	Erreur ! Signet non défini.
B ADAPTER LES PROTOCOLES DE REFLEXOLOGIE.....	Erreur ! Signet non défini.
I Méthode directe.....	Erreur ! Signet non défini.
II Méthode différentielle	Erreur ! Signet non défini.
III Méthode par système.....	Erreur ! Signet non défini.
IV Quelques exemples de protocoles spécifiques	Erreur ! Signet non défini.
1 Protocole pour travailler sur le système nerveux.....	Erreur ! Signet non défini.
2 Protocole pour travailler sur le système respiratoire.....	Erreur ! Signet non défini.
3 Protocole pour travailler sur le système digestif.....	Erreur ! Signet non défini.
4 Protocole de drainage lymphatique	Erreur ! Signet non défini.
I Question et exercices	Erreur ! Signet non défini.