

## REFLEXOLOGIE DES MAINS ET DES PIEDS

### CONTEXTE

La réflexologie se pratique en exerçant une pression soutenue, avec le bout des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les zones massées qui correspondent à des organes ou des fonctions organiques.

La réflexologie ne guérit pas des maux spécifiques mais apporte un certain soulagement à nombre d'affections.

L'acquisition des techniques de massages réflexologiques permet un enrichissement des compétences des professionnels du secteur gériatrique, quel que soit les formations et spécialités de chacun.

### COMPETENCES DEVELOPPEES

- Préparer et détendre la personne âgée
- Repérer les zones réflexogènes
- Réaliser un bon soin de réflexologie
- Adapter le soin au problème traité
- Identifier les émotions et leur expression
- Identifier les maladies de pieds, de mains et de l'ongle

### CONTENU

#### Comprendre la réflexologie

Origine et histoire de la réflexologie, son mode d'action  
Les zones réflexogènes : localisation des zones réflexes  
Réflexologie et santé

#### Savoir réaliser un bon soin

La préparation et la détente de la personne âgée  
Choix de l'environnement, la durée, l'installation  
Le rôle du soignant, les huiles essentielles

#### Connaître les composantes essentielles

Le corps comme base de réflexion, la conscience du corps  
Les émotions et leur expression

#### Connaître l'anatomie plantaire et palmaire

Structure des pieds et des mains, les os, les muscles, la morphologie  
Les douleurs, les zones réflexologiques

#### Apprendre les différentes techniques de soins

La réflexologie plantaire, les techniques de toucher  
Les soins spécifiques selon le problème  
Les maladies de pied, de main et d'ongle

### METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Echanges sur la pratique des participants.  
Apports théoriques et livret de formation transmis  
Démonstrations et mises en situation pratiques

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation avec PC et un vidéoprojecteur  
Matériel pédagogique, exercices pratiques, Interactivité. Interactivité

### MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré et post session) et un quizz intermédiaire.

Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.

Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.

**Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires.**

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / [cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://www.carrel.fr)

N° de SIRET : 750 796 237 00022 Code APE : 8559B

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 84 69 21 230 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

### FINALITE :

La réflexologie des mains et des pieds est une méthode simple et efficace qui permet une meilleure circulation de l'énergie vitale dans le corps et qui est à intégrer dans les soins aux personnes âgées ou handicapées. Cette formation propose d'acquérir les compétences nécessaires permettant aux soignants d'enrichir leurs approches.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Acquérir les outils et les techniques de réflexologie de la main et du pied
- Savoir proposer aux personnes âgées en perte d'autonomie des massages réflexologiques
- Intégrer la réflexologie dans sa pratique professionnelle de soin

### PUBLIC CONCERNE :

Tout professionnel travaillant auprès de personnes âgées, dans le secteur de la Santé ou du Social...

### PRE-REQUIS :

Être volontaire pour participer

### DATES :

Jeu 12 et ven 13 septembre 2024

**DUREE :** 2 jours (14 heures)

**HORAIRE :** 09h00 à 12h30 / 13h30 à 17h00

**LIEU :** CARREL

119 rue Boileau - 69006 LYON

**CONTROLE DE L'ASSIDUITE :** Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation

**COUT :** 350€

Organisme non soumis à la TVA

### INTERVENANTE : Sylvie LESNARD

*Esthéticienne, formatrice en esthétique médico-social depuis 1988. Réflexologue, formée à différentes techniques de massages (ayurvédique, californien, pierres chaudes...) Effectue des conférences dans les écoles d'infirmières sur l'importance des soins esthétiques en structures médico-sociales.*

**DELAI D'ACCES :** sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

### ACCESSIBILITE H+

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT : Florence Petit [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)

Livret d'accueil [ici](#)

**CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE**