

Sensibilisation à la réflexologie plantaire

Objectifs

- Connaître les grands principes de la réflexologie plantaire
- Comprendre les objectifs de la réflexologie en tant que pratique complémentaire de soins
- Savoir pratiquer les mouvements de détente plantaire en toute sécurité

Les plus de ce programme

- Formatrice certifiée à la réflexologie plantaire

Introduction

- Origine et explication de la Réflexologie
- Les bienfaits, les buts et les objectifs de la réflexologie plantaire

Cartographie du pied

- Connaître et repérer les différentes zones réflexes
- Identifier les spécificités du pied droit et du pied gauche

Pratique de la réflexologie plantaire

- Intérêt de la réflexologie en tant que pratique complémentaire aux soins classiques
- Découverte et mise en pratique des mouvements de relaxation en binôme et en auto massage

Public

Durée

1 jour