

**7 AVENUE STEPHANE MALLARME  
75017 PARIS  
SIRET 59200583900010**

### **PROGRAMME FORMATION**

**Dates : Mercredi 31 janvier et jeudi 1<sup>er</sup> février 2024**

**Formatrice : Ruth Indiathi**

Masseuse, Formatrice, Fondatrice du Village Balinais.

**Titre : Réflexologie plantaire balinaise**

**Durée : 2 jours • 14 heures**

**Type de formation : Présentiel collectif**

### **Descriptif du protocole - Objectifs**

Ce massage balinais très décontractant et relaxant libère les tensions accumulées dans les jambes par un travail précis et détaillé sur les cuisses, les jambes et les pieds.

Dénouer dans les moindres détails l'ensemble des tensions accumulées dans les pieds, alléger les jambes « lourdes », stimuler le retour veineux grâce aux très nombreuses manœuvres réalisées sur la plante des pieds et les jambes constituent les principaux objectifs pragmatiques des séances de réflexologie plantaire balinaise. Non douloureuse, extrêmement relaxante et délassante après de longues journées de marche ou de vélo, l'approche indonésienne se spécifie par l'usage de crème pour adoucir les manœuvres puissantes et fluidifier le protocole. Dans la théorie de la réflexologie, ce protocole vous permettra aussi de stimuler l'ensemble des organes du corps par zone réflexe située sur la plante des pieds.

### **Les bienfaits**

- Allègement des jambes lourdes
- Déblocage des tensions musculaires des jambes
- Apaisement et relaxation profonde

A l'issue de la formation, vous pourrez animer une séance de réflexologie plantaire balinaise sur la voute plantaire, les jambes et les cuisses d'une durée de 75 mn.

Vous apprendrez à réaliser les techniques de lissages profonds, de compressions, tapotements, de mobilisation articulaire de la cheville, et les étirements.

### **Objectifs pédagogiques**

- Développer vos compétences par une réelle transmission orientale, indonésienne, balino-javanaise orale dans une ambiance d'exigence bienveillante et chaleureuse.
- Développer vos compétences techniques par le retour à l'esprit balinais des séances de massage traditionnel et l'approche indonésienne, orientale du client en cabine.
- Développer l'écoute du corporel, la communication tactile.
- Développer votre écoute du corporel pour formuler une offre de cure de bien-être personnalisée adaptée aux besoins et attentes de bien-être de votre client.

### **Compétences cabine**

- Développer votre technicité.
- Apprendre les manœuvres techniques spécifiques : préparation et réalisation du bain de pieds, techniques de pressions glissées, compressions, vibrations, étirements, tapotements, percussions, frictions.
- Apprendre à réaliser un protocole complet de réflexologie plantaire balinaise.
- Apprendre à travailler avec puissance et précision sur la voute plantaire.
- Développer vos connaissances théoriques : identifier les principales zones réflexes de la voute plantaire.

### **Public et pré-requis**

Aucun prérequis n'est nécessaire. Cette formation est accessible aux professionnels de l'esthétique, de la beauté et du bien-être, aux professionnels de santé, ainsi qu'aux personnes en réorientation professionnelle.

### **Déroulement pédagogique**

### 1er jour

Accueil et présentation du rituel

Démonstration du bain de pieds

Etape 1 : Démonstration des techniques de modelage drainant des cuisses, des mollets et des pieds.

Répétition dans la globalité des techniques et enchainements de l'étape 1

Etape 2 : Démonstration des techniques de modelage de la voute plantaire.

Vous apprendrez à réaliser les techniques de pressions glissées sur les doigts de pieds et la voute plantaire.

### 2ème jour

Répétition des techniques apprises la veille étape 1 et 2

Etape 3 : Démonstration du modelage de relaxation des cuisses, mollets et pieds.

Vous apprendrez à réaliser les techniques d'enveloppement, d'effleurage, d'ondulations et de vibrations.

Etape 4 : Répétition du protocole de synthèse étape 1,2 et 3 reprise, maîtrise des techniques et enchainements.

Questions réponses avec les stagiaires

Evaluation, débriefing et délivrance du certificat de stage

### **Modalités techniques et pédagogiques**

La formation est théorique et pratique.

Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par le formateur.

Du matériel professionnel est mis à disposition lors de la formation

Remise d'un support de formation.

Pratique en binôme et mise en situation pratique individuelle.

### **Suivi et moyens d'évaluation**

Une grille d'évaluation individuelle permet d'évaluer chaque stagiaire en préalable de l'entrée et en fin de formation.

Des ateliers pratiques tout au long de l'apprentissage ainsi qu'une mise en situation pratique individuelle en fin de formation permettent par ailleurs de valider l'acquisition des compétences techniques et pratiques du stagiaire.

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

### **Indicateurs de résultats**

Formation proposée depuis 2021 : 1 session

Nombre de stagiaires : 5

Satisfaction globale : 100 % de satisfaction\*

Efficacité formateur : 100 % de satisfaction\*

100 % des stagiaires recommandent cette formation\*

\*Chiffres réalisés sur les retours de 5 stagiaires

### **Tarif**

Le prix de la formation est de 450 €.

#### Le tarif indiqué comprend :

-La formation de 14 heures

-La délivrance d'une attestation de formation en fin de formation

-La remise d'un support papier.

Les petits déjeuners vous sont offerts. Les déjeuners restent à votre charge.

### **Inscription / Financement**

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AGEFICE, OPCO EP, FAFIH, FIF PL...

**Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 53507 75.**

**Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.**

Pour faciliter le financement de votre formation, un paiement en 2, 3 ou 4 fois (sans frais) est possible sur simple demande. Contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 pour plus d'informations.

Pour recevoir un bulletin d'inscription, contactez Alexandra par email : [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com)

#### Pour régler votre formation :

- Paiement en ligne par carte bancaire – 100 % sécurisé.

- Paiement par chèque, accompagné du bulletin d'inscription dûment complété.
- Paiement par virement. Pour recevoir notre RIB IBAN : [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com)

### **Modalités et délais d'accès**

Le stagiaire est considéré inscrit après validation de l'entretien avec la responsable de formations. L'inscription à la formation peut être effectuée à tout moment, selon les places restant disponibles\*.

\*NB : Effectif minimum : 4 stagiaires - Effectif maximum : 12 stagiaires

### **Lieu & Accès**

Siège Social  
Les Nouvelles Esthétiques Spa  
7 avenue Stéphane Mallarmé  
75017 Paris

Sortie périphérique : Porte Champerret

Métro 3 : Porte Champerret  
RER C : Gare de Pereire Levallois  
BUS : 84, 92, 93, 164, 165, PC

Besoin d'un hôtel ? Nous sommes partenaires de l'hôtel Héliopolis de la Porte Champerret. Pour réserver en ligne, cliquez ici <https://champerret-heliopolis-paris-hotel.com/fr/> ou contactez Thierry au 01 47 64 92 56 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Besoin d'un resto ? Notre restaurant partenaire : La Chope Champerret, 143 Av. de Villiers, 75017 Paris. Demandez Yannick au 01 43 80 80 64 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

### **Accessibilité aux personnes handicapées**

Dans le cadre de nos formations, nous pouvons accueillir des personnes présentant un handicap. Suivant la forme et la nature de ce dernier, nous sommes en mesure de vous proposer des adaptations. Afin de répondre au mieux à votre demande nous vous invitons à nous contacter directement par email à l'adresse suivante [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com) ou par téléphone au 01 43 80 71 21. Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le «lieu», le matériel utilisé, les horaires, le rythme, nous sommes à votre écoute.

### **Horaires**

#### **Ouverture de la salle de formation : 9 h 15**

Début de la formation : 9 h 30  
Pause déjeuner : 13 h 00 à 13 h 30  
Fin de la formation : 17 h 00

### **Contact**

Pour tout renseignement sur la formation, aide à la constitution de votre dossier de prise en charge ou validation de votre inscription, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 - par email : [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com)

### **Réclamation**

Pour toute réclamation, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 – par email : [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com)

Pour la sécurité de notre clientèle, notre centre de formation respecte les mesures sanitaires en vigueur (cf. gouvernement).

les nouvelles  
*esthétiques*  
spa

7 av. Stéphane Marmé  
75017 Paris  
tél. : 01 43 80 06 47 – Fax : 01 43 80 83 63  
[www.nouvelles-esthetiques.com](http://www.nouvelles-esthetiques.com)

Guigo Alexandre  
Responsable Formations

*Mise à jour le 21 novembre 2023*