



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

PROGRAMME FORMATION

Dates : Jeudi 22 octobre 2026

Formatrice : Philippe Rizzo

Réflexologue, Formateur, Président Honoraire de la Fédération Française des Réflexologues (F.F.R.),
Secrétaire général du Syndicat professionnel des réflexologues, Membre du RIEN (Fédération
Internationale des Réflexologues en Europe).

Titre : Réflexologie plantaire de bien-être

Durée : 1 jour • 8 heures

Type de formation : Présentiel collectif

Descriptif du protocole

Cette formation vous permettra de vous faire plus confiance et ainsi de développer votre intuition pour laisser parler vos mains.

Vous apprendrez les différentes zones réflexes et les techniques de relaxation pour offrir une détente totale à vos futures clientes. Vous acquerez les atouts liés à une respiration profonde. Grâce à cette journée, vous aurez également l'occasion de recevoir ce protocole de bien-être afin de comprendre les bienfaits de cette technique incontournable ! Car qui dit réflexologie, dit relaxation, évacuation du stress, détoxification de l'organisme, élimination des toxines, bien-être émotionnel et psychologique, rééquilibrage énergétique, disparition des tensions, régénération cellulaire.

Cette formation simplifiée s'adresse aux débutantes mais aussi aux praticiennes passionnées du bien-être qui exercent déjà la réflexologie. Cette technique efficace est un excellent moyen de développer et satisfaire votre clientèle !

Objectifs pédagogiques

- > Réaliser un soin de réflexologie plantaire bien-être.
- > Connaître les zones réflexes essentielles.
- > Adapter le soin à une clientèle esthétique.
- > Apprendre de nouvelles techniques manuelles.
- > Maîtriser le protocole de la réflexologie plantaire de bien-être.
- > Développer ses compétences dans le domaine du bien-être et de la beauté.

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

Accueil & introduction

Présentation du formateur et des participants (es).

Attentes et objectifs de la journée.

Présentation de la réflexologie plantaire.

Bases théoriques essentielles

Origines et principes de la réflexologie plantaire.

Fonctionnement des zones réflexes.

Notion d'équilibre du corps et d'auto-régulation.

Bienfaits en institut :

- > Relaxation profonde.
- > Gestion du stress.
- > Amélioration du sommeil.
- > Confort digestif.

Contre-indications et précautions.

Le pied - Cartographie
Lecture du pied (texture, zones sensibles, température).
Présentation des zones réflexes principales.
Apprentissage du repérage des zones réflexes.
Démonstration.

Techniques de base en réflexologie plantaire
Posture du praticien.
Installation de la cliente.
Technique de travail.
Types de pressions :
> Reptation du pouce.
> Pressions statiques.
> Lissages.
Rythme, respiration et qualité du toucher.
Démonstration complète d'un protocole.

Pratique guidée en binôme
Mise en pratique pas à pas :
> Techniques de relaxation.
> Travail des zones réflexes principales.
> Détente globale.
Corrections individuelles.
Ressenti donneur / receveur.
Adaptation à la clientèle institut.

Protocole institut & conseils pro
Protocole réflexologie plantaire 30 / 45 min.
Comment intégrer la réflexologie dans une carte de soins.
Questions / réponses.
Bilan de la journée.
Remise d'un support de formation.
Evaluation individuelle des acquis, débriefing général.
Remise des attestations.

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 formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Indicateurs de résultats

Formation proposée depuis 2015 : 9 sessions
Nombre de stagiaires : 54
Il n'existe pas encore de taux de satisfaction pour cette formation.

Tarif

Le prix de la formation est de 280 €.

Le tarif indiqué comprend :

- La formation de 8 heures
- La délivrance d'une attestation de formation en fin de formation
- La remise d'un support papier.

Le petit déjeuner vous est offert. Le déjeuner reste à la charge du stagiaire.

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, AFDAS, FORMIRIS, AGEFICE, OPCO EP, FAFIH, FIF PL, AKTO...

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

Pour régler votre formation :

- Paiement en ligne par carte bancaire – 100 % sécurisé.
- Paiement par chèque, accompagné du bulletin d'inscription dûment complété.
- Paiement en espèces sur place.

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 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 : 18 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

Réclamation

Pour toute réclamation, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 – par email : alexandra@nouvellesesthetiques.com

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

Mise à jour le 27 août 2026

~~escuadrilla
eficiente
OPE~~
1 av. Simón Bolívar
20170 Jaca
Tel: 0143 654 44 - fax: 0143 654 6
www.escuila-eficiente.com

Gilberto Alencar
Responsable Formação