

**Durée :**

**3 jours (21 h.)**

**Les participants et leur pré-requis :**

Personnels soignants et personnels d'accompagnement.

**Notre intervenant :**

Sophrologue et Reflexologue Plantaire (Diplômée : Ecole supérieure de Sophrologie Caycédiene et Institut International de Réflexologie Plantaire).

**L'organisation :**

**Lieu :** A déterminer Occitanie

**Dates :** à déterminer

**Horaires :** 08h30 17h00

**Coût par participant :**

**999 € HT**  
**(1198.8 € TTC)**

**Renseignements et inscriptions :**

**Sabine ACCO**

**Explorer le sens du toucher... pour prendre soin autrement, pour expérimenter le pouvoir bienfaisant de nos mains. Le toucher juste : un réel bien-être physique et psychologique.**

**Aujourd'hui explorée scientifiquement, la réflexologie plantaire repose sur le principe de correspondance de zones réflexes entre le pied et les parties du corps.**

**Un toucher spécifique sur ces zones libère les tensions d'où l'effet d'une profonde relaxation et d'une revitalisation de l'organisme...**

**NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:**

Présenter les exposés théoriques, outils et méthodologies.

Echanger sur la pratique des participants.

Mises en situation, exercices pratiques, analyse de cas et actions correctives.

Expérimentation du massage des mains, du dos (vêtu), et des parties accessibles du corps où le toucher peut se produire spontanément dans la vie quotidienne.

Travail approfondi du toucher des pieds sur fauteuil relax.

Remise d'un document de cours aide-mémoire et boîte à outils.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

**LE CONTENU DE LA FORMATION :**

**ATELIER 1 : DÉCOUVERTE ET INITIATION**

**Savoir être : Prendre soin de soi pour établir une communication de qualité envers le patient**

- Apprendre à se détendre pour être présent à soi, disponible à l'autre : exercices de relaxation pour développer l'écoute de soi, de sa conscience corporelle, le relâchement des tensions, sa détente, son centrage.
- Développer sa sensibilité corporelle et tactile (en tant que donneur, en tant que receveur.)
- Apprendre à se respecter dans la relation par le toucher : connaître ses limites, savoir les accepter et en tenir compte / respecter les limites du receveur.
- Expérimenter le plaisir de donner, de recevoir : Massage deux par deux, vécu de la position tantôt du donneur, tantôt du receveur...

## **Savoir faire : Apprendre des techniques de massage**

- Acquérir des techniques de massage simples et naturelles des pieds, des mains, du dos ...
- Respecter les règles d'hygiène
- Apprendre à créer un environnement favorable et sécurisant
- Savoir : Elargir ses connaissances.
- Principes théoriques de la réflexologie plantaire
- Impact physique et psychologique du toucher

## **ATELIER 2 : APPROFONDISSEMENT ET CONSOLIDATION**

### **Savoir être : Progresser dans la qualité de la relation d'aide par le toucher**

- Consolider et approfondir la présence à soi, l'ouverture à l'autre
- Savoir faire : Consolider les techniques de massage
- Consolider les mouvements de relaxation des pieds : consolider la pratique d'enchaînements
- Acquérir les « gestes » pour stimuler chaque zone du pied : techniques de base avec le pouce, localisation des lignes de repères...
- Savoir : Elargir ses connaissances sur la réflexologie plantaire
- Etude de la projection du corps sur les pieds
- Etude des lignes repères et localisation sur le pied des zones du système digestif, respiratoire, région tête/organes des sens, système immunitaire, région pelvienne ...