Auto-massage réflexologique

Mme CALABRO Tiziana

INFORMATIONS

SÉLESTAT Lieu sera précisé ultérieurement à Sélestat

Début le vendredi 29 janvier 2027

DURÉE : 02:00

Prix : **108.00 €**

PROFILS : Naturopathe-Praticienne massages bien-être

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

chacun apportera son **PROPRE MATÉRIEL + une participation financière de 5€ à verser en espèces lors du 1er cours.**

PROPRE MATÉRIEL :

?????

- 1 cahier pour noter vos ressentis,
- une serviette ou un tapis pour travailler par terre et poser les pieds,
- un petit coussin.

La participation financière de 5€ comprend :

- 2 balles de tennis,
- 1 manche à balais coupé en 2 dont chaque partie mesure MAXIMUM 50 cm de long,

Ce matériel est fourni par la formatrice.

CODE ACTIVITÉ : 11SE831

DESCRIPTION

Dans cet atelier, vous découvrirez la réflexologie plantaire pour favoriser la détente, relâcher les tensions et stimuler les capacités naturelles d'autorégulation du corps. Chaque séance se déroulera collectivement et combinera :

- des explications sur les principales zones réflexes des pieds,
- des démonstrations et des techniques de stimulation adaptées,
- des temps de pratique guidée pour expérimenter les différents gestes de réflexologie.

Vous découvrirez progressivement les différentes zones réflexes, apprendrez à adapter la pression selon les besoins et expérimenterez différentes sensations corporelles. Les séances alterneront apports théoriques, démonstrations, mises en pratique et temps d'échanges afin de vous permettre d'intégrer la réflexologie plantaire dans votre quotidien et d'en ressentir les bienfaits.

Auto-massage réflexologique

Mme CALABRO Tiziana

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Comprendre les principes de base de la réflexologie plantaire et ses bienfaits sur l'équilibre du corps.
- Identifier les principales zones réflexes des pieds et leur correspondance avec les différents organes et systèmes.
- Pratiquer (uniquement sur vous-mêmes) des gestes simples de stimulation et de détente en toute sécurité pour prendre soin de vous.
- Intégrer des techniques de réflexologie plantaire dans votre quotidien afin de favoriser la relaxation, le bien-être et l'équilibre global.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	29-01-2027	11:30	02:00	
Vendredi	12-02-2027	11:30	02:00	
Vendredi	12-03-2027	11:30	02:00	
Jeudi	01-04-2027	11:30	02:00	
Lundi	12-04-2027	11:30	02:00	
Mercredi	12-05-2027	11:30	02:00	