



INFORMATIONS



SAINTE MARIE AUX MINES Lieu à préciser

ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines



Début le vendredi 02 octobre 2026



DURÉE : 02:00

Prix : **216.00 €**

PROFILS : Naturopathe-Praticienne massages bien-être

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

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

PROPRE MATERIEL :

?????

- 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 : 11SM831

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.



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	02-10-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Jeudi	08-10-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mercredi	14-10-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mercredi	04-11-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Jeudi	12-11-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mercredi	18-11-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Jeudi	26-11-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mercredi	02-12-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Jeudi	10-12-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Mardi	15-12-2026	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Jeudi	14-01-2027	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES
Jeudi	28-01-2027	12:00	02:00	Lieu à préciser ultérieurement vers Sainte-Marie-aux-Mines, - 68160 SAINTE-MARIE-AUX-MINES