

LE GUIDE



réflexologie plantaire & palmaire

CHOISIR UNE PRATIQUE INNOVANTE



ADNR
FORMATIONS

sommaire

2

La réflexologie

Qu'est-ce que cette pratique ?
Pour qui sont-elles destinées ?

7

Le praticien en Réflexologie

Quelles sont les qualités d'un praticien
en Réflexologie ? Où peut-il exercer ?

11

Les ressources du praticien

Un praticien en réflexologie doit
avoir de nombreuses compétences,
mais quelles sont-elles ?



la réflexologie

point of view.
Definition [ˌdɛfɪˈnɪʃən]
signification of a word
essential to the cor

La réflexologie favorise la relaxation, prévient le stress, et stimule les fonctions d'autorégulation grâce à un toucher spécifique de zones dites réflexes au niveau des pieds ou mains.



Un peu d'Histoire...

La réflexologie a fait le tour du monde en plusieurs siècles...

2000 avant J.C.

Les prémices de la réflexologie ont eu lieu en Égypte en retrouvant sa trace sur le tombeau du pharaon médecin Ankhmahor. Son sarcophage est recouvert par diverses représentations d'accouchement, d'embaumement et de réflexologie. À côté des scènes de réflexologie palmaire et plantaire, une phrase est inscrite en hiéroglyphe : "Veillez apaiser la douleur". La réflexologie est également présente en Asie ou en Inde.

XXème

C'est au XXème siècle que le médecin américain, le Dr Fitzgerald, s'intéresse lui aussi à la réflexologie.

Il propose la thérapie zonale qui consiste à découper le corps en plusieurs zones. Une pression locale sur un orteil ou un doigt procure un effet antalgique sur l'une des dix zones corporelles qu'il a définies.

1930

En 1930, le médecin et sa collaboratrice Eunice D. Ingham détaillent cette thérapie et créent une cartographie sur laquelle la totalité du corps est représentée sur les pieds ou les mains.

Eunice D. Ingham écrit le premier ouvrage de réflexologie, et ouvre, dans la foulée, la première école de réflexologie.

La réflexologie

La réflexologie plantaire : la technique star

La réflexologie englobe plusieurs techniques différentes, mais la plus connue et répandue est la réflexologie plantaire.

La réflexologie bien-être, une discipline holistique complète

En réalité, depuis quelques années, nous parlons de réflexologie bien-être qui utilise plusieurs types de réflexologie dans une même séance :

- la réflexologie plantaire : c'est une technique de stimulation du corps par des massages des pieds en insistant sur des points précis ;
- la réflexologie palmaire : elle consiste à faire des massages des mains tout en stimulant des points correspondant à différents organes ;

L'utilisation de la réflexologie*

La réflexologie est utilisée dans de nombreux cas de figure.

La prévention*

Elle permet de conserver ou de renforcer sa vitalité et son équilibre.

Les troubles ponctuels ou chroniques*

Troubles digestifs, immunitaires, respiratoires, circulatoires, hormonaux, urinaires, génitaux, stress, états dépressifs, fatigue, douleurs articulaires et musculaires, etc.

L'accompagnement et le soulagement des effets secondaires chez les personnes sous traitements médicaux*

*L'utilisation de la réflexologie se fait en complément de la prise en charge médicale sous contrôle du professionnel de santé.





La réflexologie pour tout le monde !

La réflexologie peut convenir à **tout type de personnes** : de 0 à 99 ans, hommes et femmes, sportifs, etc.

C'est bien là toute **la force** et **l'importance** de cette pratique holistique !

En effet, vous, réflexologue, saurez gérer de multiples troubles communs qui surviennent à tout âge, mais également des troubles plus spécifiques.

Même si la réflexologie n'est **interdite à personne**, le praticien de réflexologie doit prendre en compte **l'état général** de son client et ainsi appliquer un protocole particulier.

Avoir une pratique de réflexologie en complément de son métier, c'est être un professionnel **pluridisciplinaire** et **polyvalent**.



le

praticien

Être praticien en réflexologie
demande de nombreuses
compétences dans plusieurs
domaines.

Le praticien en réflexologie

Les qualités



Passion, écoute active, maîtrise

La pratique de réflexologie est basée sur l'**humain**, de **passion**, de **précision**. C'est un technique de bien-être.

Avant toute chose, le praticien se doit d'être **attentif**, **patient** et **d'écouter avec attention** son client. C'est à ce moment précis que des informations importantes vont être mises en lumière. Grâce à cela, le professionnel va pouvoir **analyser** et **élaborer un programme adéquat** en fonction des besoins de ce dernier.

Le client va se faire masser, le praticien va entrer dans sa sphère intime. Pour créer **une atmosphère de confiance** doit être mise en place. Le praticien doit être **bienveillant**, **attentif** et **neutre** pour permettre au client de se détendre et de se libérer un maximum.

Enfin, la séance de réflexologie va avoir un impact sur le client, le professionnel doit donc être **précis** dans sa gestuelle.

Le praticien en réflexologie



Passion, écoute active, maîtrise

Le praticien en réflexologie a, dans la majorité du temps, un statut de travailleur indépendant mais un statut de salarié est tout à fait envisageable.

Il exerce un métier de santé ou de bien-être qu'il complète par des techniques et la pratique de la réflexologie.

Ce professionnel a la possibilité d'exercer dans divers lieux en fonction de son statut : en cabinet privé ou pluridisciplinaire, à son domicile, au domicile de ses clients, en entreprise, en EHPAD, en service hospitalier, en centre de bien-être, etc.

Rappelons-le, ce professionnel propose un accompagnement complémentaire à la médecine allopathique : il ne fait aucun diagnostic et ne donne pas de prescription médicale.



Les ressources du praticien en réflexologie

Les ressources

de ce praticien

*La pratique de la réflexologie requiert
des connaissances en ...*

Anatomie

Communication

Psychologie

Gestion du stress

Énergétique chinoise

Technique de toucher



La gestion du stress

Le stress est de plus en plus présent dans la vie des gens. Bénin ou pathologique, il existe de nombreuses formes de stress. Il est important de savoir le dompter.

Le praticien doit savoir apprendre à l'évaluer, à connaître la cause, à le gérer et à s'en libérer avec des outils efficaces.

Énergétique chinoise

Les bases de l'énergétique chinoise sont l'origine même de la pratique de la réflexologie.

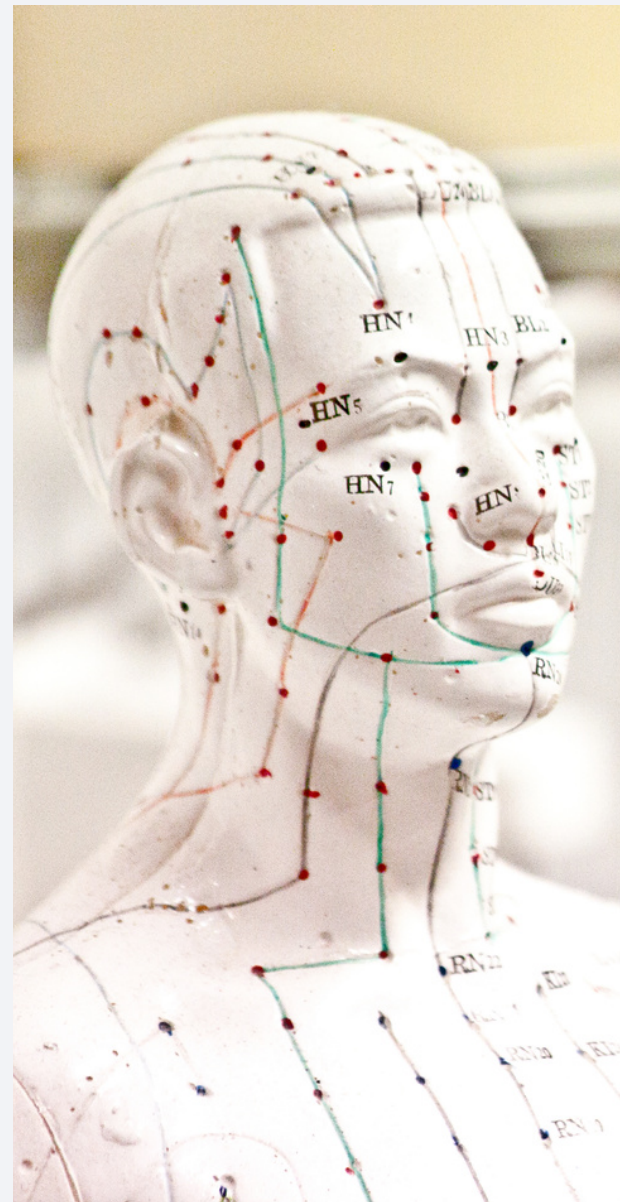
Mais à quoi cela sert-il ? L'énergétique chinoise permet de rétablir la circulation énergétique tout en libérant les blocages et en stimulant l'énergie.

Le professionnel se doit de savoir d'où vient cette pratique, mais également en quoi cela consiste.

Entre le Yin et le Yang, les méridiens et les points Shu et Mu : la réflexologie nécessite une connaissance pointilleuse de tous ces éléments afin d'avoir une pratique précise et adaptée à chaque cas.

Le praticien exercera des points de pressions sur certains méridiens lors de son protocole en réflexologie plantaire ou palmaire

Énergie, Yin & Yang, méridiens



Pratiquer la réflexologie avec ADNR Formations ?

ADNR Formations a fait le choix de la **qualité** et de la **rigueur** pour former ces professionnels. La fréquence des mises en situation professionnelle va permettre une **vue réelle** de la pratique et de sa complémentarité. Le praticien en réflexologie ADNR Formations a une **vision exhaustive** de ses limites d'exercice et agit toujours dans le cadre de la **protection de l'utilisateur**.

Pourquoi devenir un praticien en réflexologie avec ADNR Formations ?

Pour sa formation complète

Dans sa formation, l'apprenant ADNR Formations profite de **nombreux modules** qui lui permettent de savoir comment pratiquer, comment adapter un protocole, comment s'installer, mais aussi comment communiquer.

Les mises en situations professionnelles sont aussi importantes que les bases de l'anatomie. C'est pourquoi, ADNR Formations propose **des cursus complets** pour que les apprenants soient formés avant, pendant, mais aussi après. Si un de ces critères est mal ou pas maîtrisé, l'activité professionnelle de l'apprenant peut en pâtir. ADNR Formations met donc toutes les chances du côté de ses apprenants.

Pour ses formateurs qualifiés et expérimentés

Le professionnel en réflexologie ADNR Formations est formé par une équipe de formateurs qualifiés qui relatent **la vraie vie en cabinet et leur pratique pluridisciplinaire ainsi que leur expertise**, qui donnent des conseils tant fondés sur la science que sur l'approche humaine. Il n'est donc pas question d'illusion, le praticien ADNR Formations a les pieds sur terre et connaît toutes les possibilités qui s'offrent à lui.

Les formateurs chez ADNR Formations sont réflexologues. Ils connaissent **la réalité du terrain** à laquelle les futurs praticiens en réflexologie seront confrontés à leur sortie.

Pourquoi devenir un professionnel avec ADNR ?

Pour les outils mis à disposition

Dans le cadre de la réussite de l'apprenant ADNR Formations, toutes les clés lui sont remises.

Lors de leur entrée en formation, les apprenants ont accès à une [plateforme e-learning](#), qui leur permet d'avoir leurs cours en ligne et de pouvoir suivre leur progrès. Les cours sont [mis à jour](#) régulièrement pour offrir [du contenu de qualité](#).

Un [forum](#) est mis en place pour lui permettre d'interagir avec ses formateurs mais aussi avec les autres apprenants : un moyen d'échanger à n'importe quel moment.

Des [classrooms](#) sont également mises en place. C'est [un complément](#) au support de cours qui consiste à approfondir un point précis du module. Ici, c'est l'occasion de mieux comprendre la leçon, mais également de [bénéficier d'un moment d'échange](#) en direct avec le formateur.

De plus, l'apprenant est encadré grâce à un [suivi pédagogique](#) tout au long de sa formation. L'équipe pédagogique veille à ce que l'apprenant n'ait pas de problème pour suivre les cours, à ce qu'il soit toujours motivé, etc.

Il est également possible aux apprenants de se spécialiser et d'approfondir leurs compétences dans un domaine grâce aux [MasterClass](#).

Enfin, une fois certifié, le professionnel a [un suivi post-formation](#). ADNR Formations garde contact avec les anciens apprenants afin de savoir ce qu'ils deviennent, si leurs projets professionnels aboutissent.

Pourquoi devenir un professionnel avec ADNR ?

Pour un encadrement sans faille et un fort taux de réussite

Le praticien en réflexologie ADNR Formations va pouvoir rapidement compléter sa pratique et développer ses compétences et son chiffre d'affaire.

Les formateurs et l'équipe administrative sont réactifs et à l'écoute des questions des apprenants. Il est hors de question de les laisser sans réponse ou en difficulté. C'est ce temps d'échange qui les rassure et les aide à progresser dans leur projet professionnel.

L'addition des qualités des compétences transmises et de cet encadrement engendre un **imposant taux de réussite**.

ADNR Formations ?

Qui sommes-nous ?

ADNR Formations est un organisme de formations créé en 2010 par Alexandra Attalauziti. Souhaitant s'investir pour la démocratisation positive du bien-être, Alexandra est devenue fondatrice et présidente du Syndicat des Professionnel de la Naturopathie, Présidente de la branche métier du bien-être CNPL, puis a été élue au CPSTI national (sécurité sociale des indépendant) et à l'UNCAM. Elle est spécialisée en naturopathie, en réflexologie, et également en relaxologie.

Vous serez également encadré par Denis Nosal, le directeur de l'Innovation et de la Pédagogie qui officie également dans le bien-être depuis une vingtaine d'années.

Les formations sont mixtes. Le e-learning permet à tous nos apprenants de pouvoir avoir accès aux cours de n'importe où et avancer à leur rythme selon un calendrier établi à l'inscription.

La pratique, quant à elle, est en présentiel pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé en direct et d'optimiser l'apprentissage par des mises en situations professionnelles.

ADNR Formations propose de nombreuses classrooms en direct et en replays. C'est l'occasion d'assister à des visioconférences animées par des formateurs experts et de leur poser vos questions.

ADNR Formations, c'est une équipe de 27 salariés, dont 10 formateurs internes et 35 formateurs externes.

Où se trouve l'école ? aujourd'hui, 16 centres sont ouverts dans toute la France : il y en a forcément un près de chez vous !

Les principes de l'école ?

Excellence, ingénierie, qualité et accompagnement

Depuis 2016, ADNR Formations se certifie : DataDock (2016), Qualiopi (2020) ; de manière à assurer une qualité irréprochable de ses formations.



Norme QUALIOPi - Catégorie action de formation sous le n°FR059786-1

Prêt(e) à vous lancer de nouveaux défis et à tenter l'aventure avec nous ?

CONTACTEZ-NOUS !



[formations-naturopathe.eu](https://www.formations-naturopathe.eu)

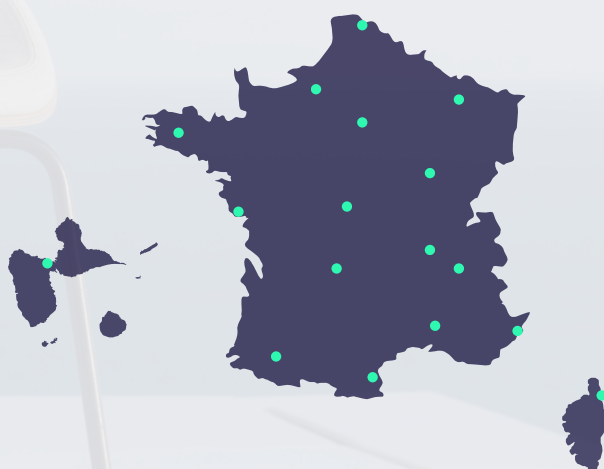


contact@formations-naturopathe.eu



01 82 83 33 33

du lundi au vendredi de 9h à 18h



Brive, Pau, Perpignan, Bastia, Nice Saint-Laurent-des-Arbres, Grenoble,
Lyon, Dijon, Paris, Metz, Lille, Rouen, Rennes, Les Sables d'Olonne,
Guadeloupe