

Centre de formation Elisabeth Breton  
N°11788068378 DRTEFP Ile-de-France

**Certification professionnelle de Réflexologue**  
Enregistrée au Répertoire Nationale des Certifications Professionnelles - RNCP  
Niveau II (Fr) / Niveau 6 (Eu), Code NSF 330t  
Par Arrêté du 17/07/2015, publié au JO du 25/07/2015

## **Formation de**

# **- RELAXOLOGUE -**

*Professionnel de la Gestion du stress*

**14 jours de formation**

**112 heures**

De 09h30 à 13h et de 14h à 18h30

Module Relaxation plantaire (5 jours, 40 heures)

Module Relaxation dorsale et palmaire (4 jours, 32 heures)

Module Relaxation faciale et crânienne (5 jours, 40 heures)

**A l'issu de la formation complète, et après la validation du jury, il sera délivré au stagiaire le  
Certificat de RELAXOLOGUE.**

***Le stagiaire ayant obtenu le Certificat de Relaxologue peut par la suite suivre la formation de  
Réflexologue-Titre RNCP.***

### Lieu de la formation

Espace Clairmond, 9 rue des états généraux, 78000 Versailles

## **Gestion du stress**

### ***Module Relaxation plantaire***

**Du 03 au 07 juillet 2017**

#### **Programme :**

##### **1<sup>ère</sup> journée : lundi 03 juillet 2017**

- Gestion du stress par la Relaxation
- L'impact du stress sur le corps et le système psyché
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Topographie corticale et les Homonculus de Penfield
- Protocole de relaxation plantaire
- Exercices pratiques

##### **2<sup>ème</sup> journée : mardi 04 juillet 2017**

- Différentes techniques réflexes de relaxation
- Stress et Troubles fonctionnels
- Bienfaits de la relaxation plantaire
- Protocoles spécifiques : *tension nerveuse, surmenage, anxiété, ...*
- Exercices pratiques

##### **3<sup>ème</sup> journée : mercredi 05 juillet 2017**

- Accompagnement de la personne
- Sensibilisation du praticien au toucher et à la psychologie du toucher relationnel
- Protocoles spécifiques pour des sujets sensibles : *enfant, personne âgée, femme enceinte, ...*
- Exercices pratiques

##### **4<sup>ème</sup> journée : jeudi 06 juillet 2017**

- Cas d'études
- Tableaux d'auto évaluation du stress
- Fiche métier de réflexologue
- Exercices pratiques

##### **5<sup>ème</sup> journée : vendredi 07 juillet 2017**

- Evaluation des acquis
- Exercices pratiques : Protocole de relaxation plantaire
- Attestation de praticien(ne) en relaxation plantaire

**MOYENS PEDAGOGIQUES:** Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

## **Gestion du stress**

### ***Module Relaxation dorsale et palmaire***

**Du 28 au 31 août 2017**

#### **Programme :**

##### **1<sup>ère</sup> journée : lundi 28 août 2017**

- Gestion du stress par la relaxation
- Topographie corticale et les Homonculus de Penfield
- Protocole de relaxation dorsale
- Exercices pratiques

##### **2<sup>ème</sup> journée : mardi 29 août 2017**

- Stress et tension musculo-squelettique
- Membres supérieurs
- Techniques Réflexes de relaxation palmaire
- Exercices pratiques

##### **3<sup>ème</sup> journée : mercredi 30 août 2017**

- Cas d'études
- Protocole de relaxation dorsale et palmaire
- Protocoles spécifiques pour des sujets sensibles : *enfant, personne âgée, femme enceinte, ...*
- Exercices pratiques

##### **4<sup>ème</sup> journée : jeudi 31 août 2017**

- Evaluation des acquis
- Exercices pratiques : Protocole de relaxation dorsale et palmaire
- Attestation de praticien(ne) en relaxation dorsale et palmaire

**MOYENS PEDAGOGIQUES:** *Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.*

## **Gestion du stress**

### ***Module Relaxation Faciale et Crânienne***

**Du 11 au 15 septembre 2017**

#### **Programme :**

##### **1<sup>ère</sup> journée : lundi 11 septembre 2017**

- Gestion du stress par la relaxation
- L'axe du stress et les circuits neuro-hormonaux
- Topographie corticale et les Homonculus de Penfield
- Protocole de relaxation faciale et crânienne
- Exercices pratiques

##### **2<sup>ème</sup> journée : mardi 12 septembre 2017**

- Stress et Système psyché
- Schéma corporel
- L'impact du stress sur les correspondances musculo-squelettiques (os, articulation, fascia...)
- Techniques réflexes de relaxation faciale et crânienne
- Exercices pratiques

##### **3<sup>ème</sup> journée : mercredi 13 septembre 2017**

- Points vitaux de la tête
- Protocole de relaxation des points vitaux de la tête
- Exercices pratiques

##### **4<sup>ème</sup> journée : jeudi 14 septembre 2017**

- Cas d'études
- Indications et contre-indications
- Exercices pratiques

##### **5<sup>ème</sup> journée : vendredi 15 septembre 2017**

- Evaluation des acquis
- Exercices pratiques : Protocole de relaxation faciale et crânienne
- Attestation de praticien(ne) en relaxation faciale et crânienne

**MOYENS PEDAGOGIQUES:** Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.

**Centre de formation Elisabeth Breton**  
*N°11788068378 DRTEFP Ile-de-France*

**Certification professionnelle de Réflexologue**  
Enregistrée au Répertoire Nationale des Certifications Professionnelles - RNCP  
*Niveau II (Fr) / Niveau 6 (Eu), Code NSF 330t*  
*Par Arrêté du 17/07/2015, publié au JO du 25/07/2015*

**NOTE :**

La fin de formation complète est sanctionnée par un examen devant un jury validant ainsi les compétences professionnelles nécessaires à l'exercice du métier de RELAXOLOGUE.

Les personnes ayant obtenu le Certificat de Relaxologue, peuvent s'inscrire à la formation de Réflexologue -Titre RNCP.

\*\*\*

Les stagiaires ayant suivi la formation de relaxologue peuvent participer aux ateliers de perfectionnement. Ceux-ci ne sont pas obligatoires, mais très utiles au développement des connaissances et des compétences professionnelles. L'école propose tout au long de l'année des ateliers de pratique, des journées thématiques pour diversifier et perfectionner le savoir-faire et ainsi apporter un accompagnement et un meilleur suivi aux anciens stagiaires.