

Weekend 1

- Introduction à la réflexologie plantaire
- Histoire de la réflexologie plantaire
- Anatomie des pieds
- Cartographie des pieds, repère des zones réflexes

La réflexologie, comment ça marche ?

- Le déroulement d'une séance : les 3 phases
- Les contre-indications à une séance de réflexologie plantaire
- Les réactions suite à une séance de réflexologie
- Les différentes techniques de régulation énergétique

La relaxation en réflexologie plantaire

- Les rôles
- Quand et comment pratiquer les différents mouvements de relaxation
- Le diaphragme
- Le plexus solaire

Le système lymphatique

- Rappel anatomique et physiologique
- Localisation des zones réflexes et mouvements appropriés : les nœuds lymphatiques ou ganglions, la rate, le thymus, les amygdales et l'appendice
- Le système lymphatique en réflexologie plantaire

Exercices pratiques en binôme

