Date de mise à jour : 15/10/2026

Réflexologue

Objectifs pédagogiques :
À l'issue de la formation le stagiaire sera capable :

1. D'analyser les besoins de clients, d'identifier des troubles à traiter en réflexologie et de sélectionner des protocoles de réflexologie plantaires et palmaires
2. De mettre en œuvre des protocoles de réflexologie plantaire et palmaire pour traiter des déséquilibres et des troubles légers
3. De gérer une activité professionnelle de réflexologue et de progresser dans sa pratique professionnelle.

Public concerné :
La formation est destinée à toute personne qui souhaite s'installer en tant que réflexologue : aux personnes en reconversion professionnelle, aux salariés ou indépendants du secteur des médecines non-conventionnelles, aux professionnels du secteur médical ou paramédical.

Prérequis : Niveau bac.

Conditions d'admission :
Dossier de candidature et entretien avec la Directrice du centre de formation.

Délais d'accès à la formation en E-Learning : dès l'inscription
Délais d'accès à la formation en Réflexologie en présentiel : au 1er jour de formation.

Durée totale formation : 516 heures.
Durée de la formation en présentiel : 156 heures/23 jours.
Durée de la formation en distanciel : 160 heures.
Durée d'investissement personnel : estimée à 200 heures.

Nombre de stagiaires : 8

Coût de la formation : 3100.00 € net de taxe

Dates des sessions : Disponibles sur le site internet https://www.reflexologieannecy.com/

Lieux de la formation : Maison du Grand Pré,18 impasse du Grand pré 74650 CHAVANOD

Accessibilité : La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Les conditions générales de vente sont accompagnées du contrat de vente.

Date de mise à jour : 15/10/2026

L'équipe pédagogique :
La formation sera dispensée par :

- ✓ **Nadine Jedrey** Réflexologue RNCP/ Fondatrice du Centre de Formation.
  Formée en 1983 au Luxembourg, elle se perfectionne en Thaïlande puis à Grenoble en 2008.
  Formée à la réflexologie faciale Dien Chan niveau 3 en 2013 à Toulouse.
  Certifiée en ennéagramme, PNL et communication à Béziers.
  Son parcours l'a conduit à suivre une formation en méditation MBSR à Annecy en 2018, puis à se familiariser avec la libération des émotions à Genève en 2022.
  Nadine se consacre depuis quinze ans à l'étude et à la mise en œuvre de nouveaux protocoles, à la pratique de la réflexologie et de la gestion du stress.

- ✓ **Sergio Mesa :** Directeur pédagogique au Centre de Formation. Enregistré au : EU Clinical Trials Register Enregistré à L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et de produits de Santé. Référent pédagogique auprès du Syndicat Professionnel des Réflexologues (SPR) - Faculté de Médecine – Certifié en réanimation, Mécanismes des émotions Réflexologue. Aromathérapie Thérapeutique Techniques de respiration contrôlées. Oncologie. Spino Réflexologie

Programme et déroulé de la formation :
Module réflexologie pratique en présentiel : (156 heures/23 jours)

1. **Introduction au cursus de formation. (1,5 jour)**

   Accueil dans le cursus de formation
   Révision en physiopathologie suite au parcours d'auto-apprentissage

   Heures en présentiel : 12 heures
   Heures d'études : 20

2. **Réflexologie plantaire (9 jours)**

   Introduction à la réflexologie plantaire et initiation à la réflexologie
   - Origine et histoire de la réflexologie, déontologie.
   - Cartographie réflexe du pied.
   - Théorie des zones, lignes repère, technique d'équilibre via le SNA.
   - Techniques de relaxation

   Apprentissage de protocoles adaptés (Matin : Théorie / Après-midi : Travaux pratiques)
   - Système nerveux, articulaire, musculaire
   - Système cardio, respiratoire, sens
   - Système digestif endocrinien
   - Système lymphatique, urinaire, reproducteur

   Validation des connaissances en réflexologie plantaire
   - Rappels théoriques
   - Mise en pratique plantaire par binôme

   Révision anatomie/physiologie/pathologie

Heures en présentiel : 72
Heures d'études : 108

Date de mise à jour : 15/10/2026

3. Réflexologie palmaire (2 jours)

Introduction à la réflexologie palmaire
Apprentissage de protocoles adaptés (Matin : Théorie / Après-midi : Travaux pratiques)
Validation des connaissances en réflexologie palmaire
Rappels théoriques
Mise en pratique palmaire par binôme

Heures en présentiel : 16
Heures d'études : 20

4. Bilan « réflexologie » (1 jour)

Mise en pratique plantaire par binôme
Mise en pratique palmaire par binôme

Heures en présentiel : 8
Heures d'études : 20

5. Le bien-être et la période de la maternité (2 jours)

Accompagner l'ensemble des modifications physiologiques de la femme enceinte et de son Bébé. Apporter du bien être aussi bien physique qu'émotionnel. Travailler en toute sécurité pendant cette période de vie si particulière. Proposer des ateliers maman/papa/nourrisson.

Heures à distance : 16
Heures d'études : 11

6. Gérer une activité professionnelle de réflexologue (3 jours)

Stratégie commerciale
Retours d'expérience
Pôles d'attractivité client
Notions comptables
Plan de communication
Les outils de communication
Réalisation de support de communication
Mise en situation pratique : animation d'une conférence
Installation
Les statuts juridiques
Les obligations réglementaires
Les obligations comptables et déclaratives
Projection dans l'environnement de travail

Heures en présentiel : 24
Heures d'études : 11

7. Préparation finale (1 jour)

Regards croisés
Travaux pratiques plantaire et palmaire
Heures en présentiel : 08
Heures d'études : 11

Date de mise à jour : 15/10/2026

Matériel pédagogique :
Planches techniques, supports de formation, vidéoprojecteur, paperboard, tables de massage, mannequins, mise à disposition de documents téléchargeables en ligne, études de cas concrets, télévision.

Moyens pédagogiques :
La formation dispensée en présentiel et en auto-apprentissage sur e-learning. Différents modes d'animation sont utilisés : cours magistraux, ateliers d'expression, mise en situation pratique par binôme, vidéo, logiciel d'e-learning, travaux en groupe, temps de travail personnel.

Modalités d'évaluation :
Une évaluation en cours de formation est réalisée pour mesurer la progression lors du cursus (questions orales, QCM, mise en situation pratique…).
A l'issue du cursus de formation un examen est effectué pour valider l'assimilation des compétences et les connaissances du stagiaire (mise en situation, questionnaires, oral, mémoire…) en vue de délivrer un certificat et une attestation.