

WEEK-END INITIATION RÉFLEXOLOGIE

2 JOURS

En deux jours, vous apprendrez les bases de cette pratique ancestrale, reliée aux grands systèmes du corps, et saurez réaliser une séance de détente simple et efficace.

Prochaines sessions

21 ET 22 NOVEMBRE 2026

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon



Envie de découvrir
la réflexologie
plantaire sans
pression, dans un
cadre bienveillant
et chaleureux ? Ce
week-end est fait
pour vous.

ELEA

VOTRE FORMATRICE



“Vous transmettre plus qu’un savoir-faire : une façon d’être, d’incarner votre pratique.”

PROGRAMME WEEK-END INITIATION RÉFLEXOLOGIE

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	9h Début • accueil et présentations • Origines et principes de la réflexologie • Les bienfaits physiques, émotionnels et énergétiques • Les contre-indications • Zones réflexes principales • Correspondances avec les organes	9h Début - accueil et questions - Révision techniques de relaxation • Apprentissage d'un protocole simple de séance détente : Enchaînement fluide et relaxant d'environ 30 minutes • Pratique en binôme
Repas	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise • La bonne posture du praticien • Le bon ancrage pour se protéger • Respiration et intention dans le geste • Techniques de prise de contact • Gestes de détente et de préparation du pied • Pratique en binôme : 1er enchaînement de relaxation • 17h Fin	13h Reprise • Techniques de fin de séance • Écoute et ressenti • Pratique en binôme • Questions, échanges 17h Fin