



La Maison du Lotus  
130 Avenue Joseph Kessel  
Voisins-le-Bretonneux 78960  
Téléphone: 01 34 98 18 14  
Siret : 504 140 914 000 12  
N° 11788134978  
[contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com)  
[www.formations-massages.fr](http://www.formations-massages.fr)

## **Formation en massage de Réflexologie plantaire sur 3 jours (21 h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **MODALITE D ACCES**

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins le Bretonneux

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap, mais chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation, en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de nos partenaires, l'AGEFIPH ([agefiph.fr](http://agefiph.fr)) et APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>). Adressez-vous à Cécile Poirier, référente handicap au sein de la Maison du Lotus, qui prendra RDV au besoin avec une personne compétente auprès de nos partenaires: [contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com) 01 34 98 18 14

### **DELAIS D ACCES**

Pour connaître les prochaines dates de formations, consulter notre site internet

<https://www.formations-massages.fr/>

### **TARIF**

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Savoir effectuer un protocole complet de massage de réflexologie plantaire thaïlandaise d'une heure

Savoir travailler sur table de massage en préservant son dos et en utilisant le poids du corps.  
Savoir utiliser le bâtonnet de massage de façon efficace pour avoir une bonne profondeur de pression en minimisant l'effort du masseur.

Reconnaître les principaux groupes musculaires du pied et de la jambe afin de les masser de façon efficace et consistante.

Savoir doser la pression en fonction du ressenti de la personne massée.

Maîtriser les différents types de mouvements du massage et savoir enchaîner les mouvements avec fluidité.

### **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008, spécialisé en massage Deep Tissue, titulaire d'un Master en Biologie.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation avec photos et textes détaillant chaque geste.

Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Validation des compétences à passer après avoir effectué 25 massages en pratique individuelle. Le stagiaire effectue un massage en condition réelle, avec comme client la formatrice/le formateur.

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### **Jour 1**

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines de la réflexologie plantaire thaïlandaise. Démonstration et pratique de la première séquence : pieds, bâtonnet, jambes. Mouvement 1 à 41 du livret. Les élèves copient les mouvements du professeur.

#### Après-midi

Démonstration et pratique de la deuxième partie (mouvements 42 à 56)

### **Jour 2**

#### Matin

Pratique de l'ensemble du protocole : les élèves pratiquent seuls ou avec le support de cours. Focalisation sur la position du masseur.

#### Après-midi

Pratique de l'ensemble du protocole : les élèves pratiquent seuls ou avec le support de cours. Focalisation sur les aspects techniques et la précision des gestes.

### **Jour 3**

### Matin

Pratique de l'ensemble du protocole sans l'aide du support de cours. Focalisation sur les mouvements posant encore des difficultés.

### Après-midi

Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (1h). Evaluation orale et corrections éventuelles.