

## Programme : Massage & Réflexologie Palmaire

**Présentation :** Le massage et la réflexologie palmaire sont des techniques manuelles de bien-être visant à procurer une profonde relaxation tout en stimulant des zones réflexes situées sur les mains, afin de favoriser l'équilibre global du corps et de l'esprit.

**Durée :** 7 heures (1 jour)

**Profils des stagiaires :** ouverts à toutes personnes

**Prérequis :** AUCUN PREREQUIS - Cette formation s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux débutants et aux personnes en reconversion professionnelle.

**Délai d'accès :** inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve qu'il reste des places.

### Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Connaître les zones réflexes de la main
- Connaître les règles d'hygiène
- Connaître les bienfaits du massage
- Savoir les attentions à avoir auprès de la clientèle
- Proposer un massage relaxant et de réflexologie complet sur les mains de minimum 20 min

### Contenu de la formation

- Programme de la 1<sup>ère</sup> journée :
  - Accueil des participants
  - Présentation des règles de fonctionnement du centre
  - Présentation des participants et de leur projet - présentation de la formatrice
  - Présentation du massage : origines – histoire au fil du temps...
  - Les bienfaits de la réflexologie palmaire
  - Les attentions à avoir envers sa clientèle
  - Comment installer sa cliente ou son client
  - Mise en pratique du protocole : massage de la main (relaxation)
  - Etude des zones réflexes de la main
  - Pause déjeuner
  - Mise en pratique des points de réflexologie palmaire
  - Révision
  - Evaluation théorique sous forme de QCM et pratique
  - Bilan de la journée
  - Après validation, remise des Certificats d'aptitude Professionnel aux stagiaires

### Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage

# LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com)

Tel: 0689329078



- Huile de massage
- Serviette

## Les plus de la formation :

- Formation limitée à 6 stagiaires par session
- L'école reste joignable après la formation pour vous aider dans votre projet
- Réfectoire sur place pour déjeuner (micro-onde, frigo, café, thé et eau mise à disposition)
- Petit déjeuner de bienvenue le 1er jour de la formation
- Local situé proche de la gare de Valence ville, Caen, La Rochelle

- **Tarif : 180 € à titre personnel**
  - 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 55€ par chèque ou par virement
  - Le solde de 125€, le 1<sup>er</sup> jour de la formation par chèque ou en espèce
- **Tarif : 280 € avec une prise en charge soit 40€ par heure**
- **Personnes en situation de handicap : nous contacter pour vous proposer la meilleure des solutions possibles (0689329078 ou [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com))**
- **Modalités d'inscription :**
  - Notre équipe de conseillers en formation se tient à votre disposition pour toute demande d'information par téléphone 06.89.32.90.78 ou par mail à l'adresse suivante [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com)
  - Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet [www.lenazenacademy.fr](http://www.lenazenacademy.fr)