



FORMATION 6 JOURS

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE SENSITIVE

Développer sa sensibilité consciente à travers le toucher

À Figeac • Petit groupe • Pratique intensive

Toucher conscient | Écoute de la main | Approche sensorielle

INSCRIPTIONS OUVERTES →

CORPS - CŒUR - PRÉSENCE
L'ART DU TOUCHER CONSCIENT

FORMATION EN RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE SENSITIVE

Développer sa sensibilité consciente à travers le toucher

6 jours en présentiel - Figeac / Les Jardins d'Anaëlle - Petit groupe - Pratique intensive

Une formation professionnelle, vivante et incarnée, destinée aux praticiens qui veulent développer une vraie intelligence du toucher, une écoute fine de la main et une présence corporelle juste.

1. Présentation de la formation

La réflexologie plantaire sensitive est une approche manuelle fondée sur l'écoute du corps à travers le pied. Elle ne se limite pas à l'application mécanique d'une cartographie réflexe : elle invite le praticien à développer sa présence, sa sensibilité, sa qualité de toucher et sa capacité à percevoir les micro-réactions du corps.

Cette formation propose une immersion pratique de 6 jours pour apprendre à accompagner par le toucher, dans une posture respectueuse, professionnelle et profondément humaine. Elle s'inscrit dans une vision globale du vivant : corps, système nerveux, respiration, émotions, terrain et qualité relationnelle ne sont pas séparés.

L'enjeu est clair : former la main, mais aussi former la présence du praticien.

Toucher conscient Apprendre à poser les mains avec justesse, lenteur, écoute et respect.	Écoute de la main Développer le ressenti, la perception fine et l'adaptation du geste.	Approche globale Relier le pied, le corps, la respiration, les tensions et la posture intérieure.
---	---	--

Une formation pour passer de la technique au toucher habité.

2. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- comprendre les principes fondamentaux de la réflexologie plantaire sensitive ;
- développer une qualité de toucher consciente, précise et respectueuse ;
- repérer les principales zones réflexes du pied et comprendre leur logique globale ;
- installer une posture professionnelle claire, calme et sécurisante ;
- construire une séance complète de réflexologie plantaire sensitive ;
- adapter le rythme, la pression et l'intention du toucher à la personne accompagnée ;
- observer les réactions corporelles, respiratoires et émotionnelles sans interprétation excessive ;
- intégrer la pratique dans un cadre de bien-être, d'éducation à la santé et d'accompagnement global.

Objectif central

Développer une main sensible, une présence claire et une pratique structurée, afin de proposer des séances professionnelles, humaines et adaptées au terrain de chaque personne.

3. À qui s'adresse cette formation ?

- naturopathes souhaitant enrichir leur accompagnement par une technique manuelle ;
- réflexologues ou praticiens déjà formés désirant approfondir la dimension sensitive ;
- praticiens bien-être, sophrologues, coachs corporels, thérapeutes manuels ;
- professionnels de l'accompagnement qui veulent remettre le corps au centre de leur pratique ;
- personnes en reconversion vers les métiers du bien-être et de l'accompagnement naturel.

Aucun prérequis médical n'est demandé. Une sensibilité au corps, au toucher, à l'écoute et à la relation d'aide est fortement recommandée.

4. Programme de la formation

Avant le présentiel	Préparation pédagogique
E-learning / supports préparatoires	Bases théoriques, repères anatomiques, principes de la réflexologie plantaire, posture du praticien et introduction à l'écoute sensible du pied.
Masterclass d'ouverture	Clarification des objectifs, cadre de pratique, questions-réponses et préparation intérieure au stage.
Présentiel - 6 jours	Contenu pratique
Jour 1 - Entrer dans le toucher	Accueil, ancrage, posture corporelle du praticien, toucher conscient, observation du pied, installation du receveur, premières perceptions.
Jour 2 - Cartographie et ressenti	Zones réflexes principales, écoute de la main, qualité de pression, rythme, retour d'expérience et pratique guidée.
Jour 3 - Protocoles fondamentaux	Construction progressive d'une séance, enchaînements, adaptation au terrain et intégration de la respiration.
Jour 4 - Approche sensitive	Affiner le ressenti, différencier tension, densité, relâchement, résistance et réponse corporelle. Pratique approfondie en binôme.
Jour 5 - Séance complète supervisée	Mise en pratique complète, posture relationnelle, accompagnement verbal juste, cadre éthique et sécurisation du receveur.
Jour 6 - Intégration professionnelle	Séances évaluatives, corrections du geste, adaptation au cabinet, indications de bien-être, limites, contre-indications et suivi.
Après la formation	Intégration
Masterclass de suivi	Retour d'expérience, questions sur la mise en pratique, ajustements, consolidation et conseils d'intégration professionnelle.

5. Pédagogie : une formation vivante et incarnée

La transmission repose sur un principe simple : une technique manuelle ne s'apprend pas uniquement par la théorie. Elle demande de la pratique, des corrections, des ressentis partagés et une vraie intégration corporelle.

- démonstrations guidées par le formateur ;
- pratique en binôme et changement de partenaires pour affiner la perception ;
- temps d'intégration corporelle et de verbalisation du ressenti ;
- corrections individualisées du geste, de la posture et du rythme ;
- apprentissage progressif des protocoles ;
- supervision de séances complètes en fin de formation.

6. Spécificités de l'approche sensitive

La posture intérieure	Le praticien apprend à ralentir, à respirer, à se poser et à développer une présence stable avant d'entrer en contact avec le pied.
L'écoute de la main	La main devient un outil de perception : elle ne fait pas seulement un geste, elle écoute la densité des tissus, les réponses corporelles et les micro-réactions.
Le toucher conscient	Le toucher est progressif, respectueux et adapté. Il ne cherche pas à forcer le relâchement, mais à accompagner le corps vers une meilleure disponibilité.
La relation au vivant	La séance devient un espace d'écoute, de présence et d'accompagnement global, dans le respect du rythme de la personne.

7. Informations pratiques

Durée	6 jours de pratique intensive en présentiel
Lieu	Figeac / Les Jardins d'Anaëlle
Format	Petit groupe, pratique en binôme, démonstrations et supervision
Nombre de participants	12 participants maximum
Public	Naturopathes, réflexologues, praticiens bien-être, thérapeutes manuels, personnes en reconversion
Modalités	Apports théoriques, pratique quotidienne, e-learning préparatoire et masterclass d'intégration
Tarif	À préciser selon la session

8. Cadre professionnel et précautions

La réflexologie plantaire sensitive s'inscrit dans le champ du bien-être, de l'accompagnement global et de l'éducation à la santé naturelle. Elle ne remplace pas un diagnostic médical, un traitement médical, une kinésithérapie ou un suivi par un professionnel de santé.

Le praticien reste dans un cadre clair : accompagner la détente, la conscience corporelle, la qualité de présence et l'équilibre global de la personne. En cas de pathologie déclarée, de douleur aiguë, de traumatisme récent ou de situation médicale particulière, un avis médical est nécessaire.

9. Pourquoi suivre cette formation ?

Parce qu'un praticien ne peut pas accompagner uniquement avec des conseils. Le corps a besoin d'être écouté. Le pied est une porte d'entrée exceptionnelle pour revenir au vivant, aux sensations, à la présence et à la globalité de la personne.

Cette formation vous permet d'acquérir une technique manuelle structurée, mais aussi de développer une qualité de toucher qui fait la différence : un toucher présent, conscient, précis et profondément respectueux.

Vous souhaitez développer une pratique corporelle plus sensible, plus professionnelle et plus incarnée ?

Réservez votre place pour la prochaine session de formation en réflexologie plantaire sensitive.



Institut de formation Naturo Concept - Les Jardins d'Anaëlle

Informations et inscriptions : ajoutez ici votre téléphone, votre e-mail et le lien vers la page formation.